

Поиск

2 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

1		Buddha spins (Gorilla, Wolf)
2		UFO (ALLIGATOR)

уметь краба, руки выпрямлены и пальцы в стороны, скорость набирается за счет переставления рук по кругу как на turtle но в UFO руки более прямые и толкаемся от пола чаще.