7 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Jumpover-Tap
2		Jumpover-Change Leg-Tap
3		Octopus-Comeup
4		Jumpover + Jumpback (лёжа на спине)
5		Twistup
6		Twistup - Kickspin(в другую сторону) - Back Down
7		Swings на спине