

**7 упражнений****Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

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



