

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Флик-фляк (план)
---	--	------------------

1. Натренировать красивый мостик на руках.
2. Уметь делать “вытяжку”
3. Заходить в мостик на 2 руки из положения стоя прогибом