5 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Краб *Forward and Reverse Travelling Crab*
2		Спайдермен / Походка человека-паука *Spiderman / Spiderman crawl*
3		Зверь *Beast*
4		Медвежья походка / медведь *BEAR CRAWL*
5		Медведь на прямых ногах *Bear walk*

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Скорпион *Scorpion*