






5 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1



Скорпион
Scorpion

