






## 5 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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



