






5 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1



Скорпион
Scorpion

