

4 упражнения**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1	 Краб <i>Forward and Reverse Travelling Crab</i>
2	 Спайдермен / Походка человека-паука <i>Spiderman / Spiderman crawl</i>
3	 Зверь <i>Beast</i>
4	 Медвежья походка / медведь <i>BEAR CRAWL</i>

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1



Скорпион
Scorpion

