Урок 1.  
1. Упражнения на равновесие. В каждом положении попытаться задержаться до 10 секунд.

2. Самолет. Держаться до 10 секунд. Повторить 3 раза.

  
  
  
  
3. Лодочка. Держаться до 10 секунд. Повторить 3 раза.  
  
4. Поза ребенка. 10 счетов.