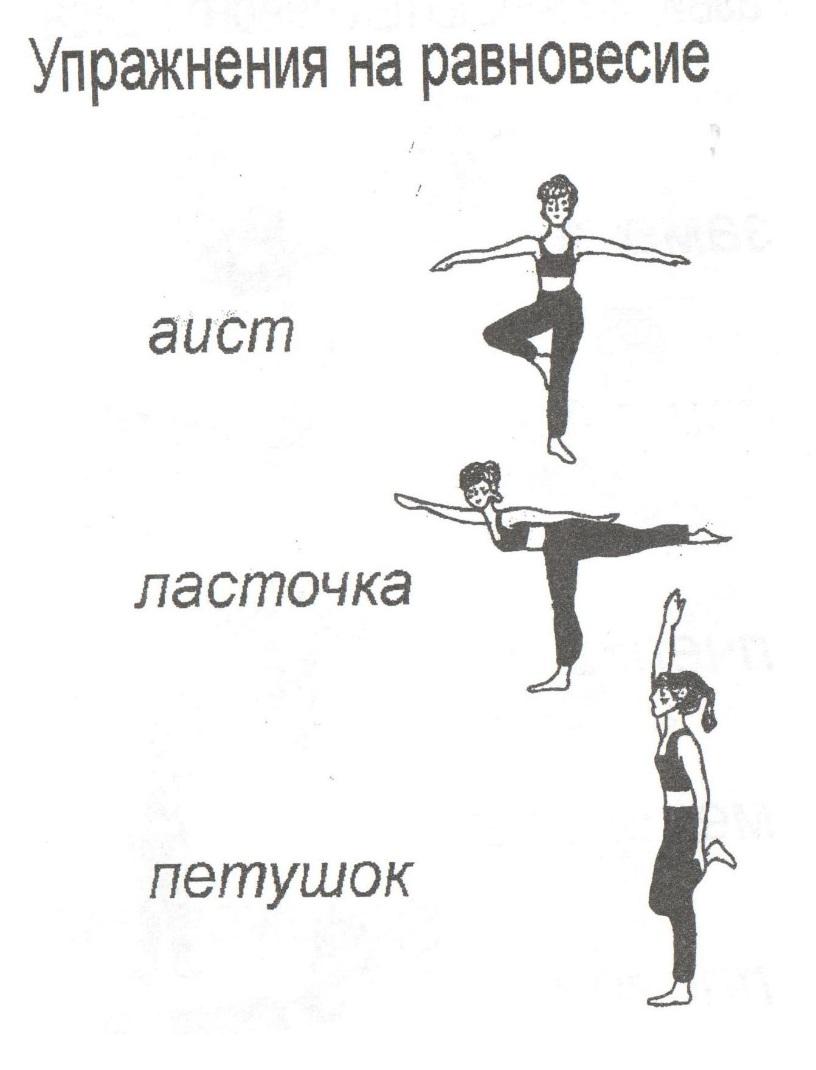
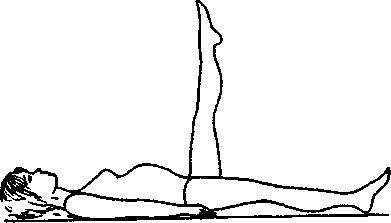
Урок 2.

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

2. Приседания.   
Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, спина прямая, пятки прижаты к полу.   
Сделайте 10 раз.

3. Подъем ног поочередно 8 раз на каждую ногу. Поднимаем одну ногу, держим 1-2 секунды и опускаем. Когда пятка первой ноги коснется пола, можно поднимать вторую.

4. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь. 10 раз.