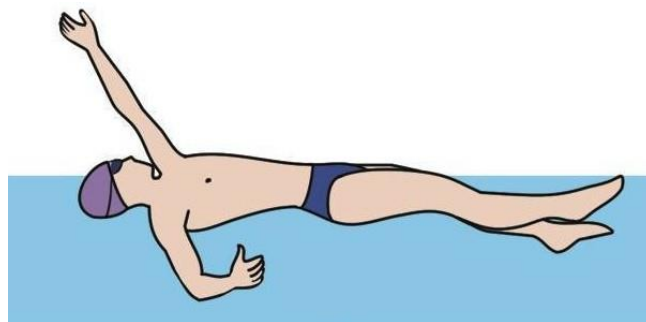
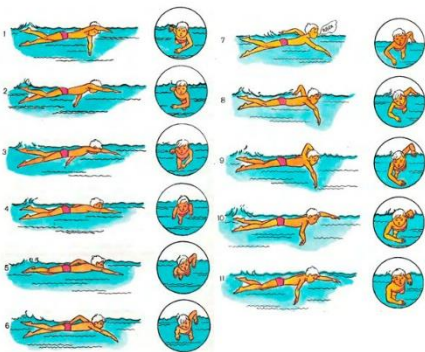
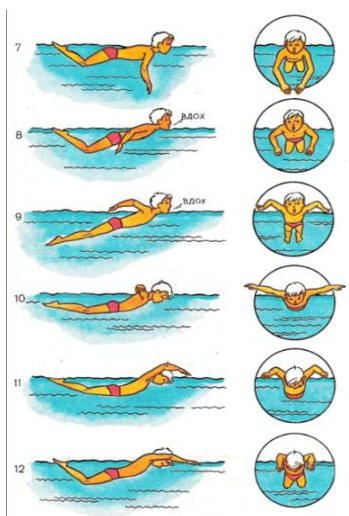


Приложения

Приложение 1



Приложение 2

Общую разминку:

1. наклоны и круговые движения головой;
2. круговые движения плечами вперед и назад; рывки руками в стороны и вверх;
3. круговые движения прямыми руками вперед и назад; тоже с прыжком; «мельница»; наклоны вперед и назад;
4. приседания, круговые движения стопами.