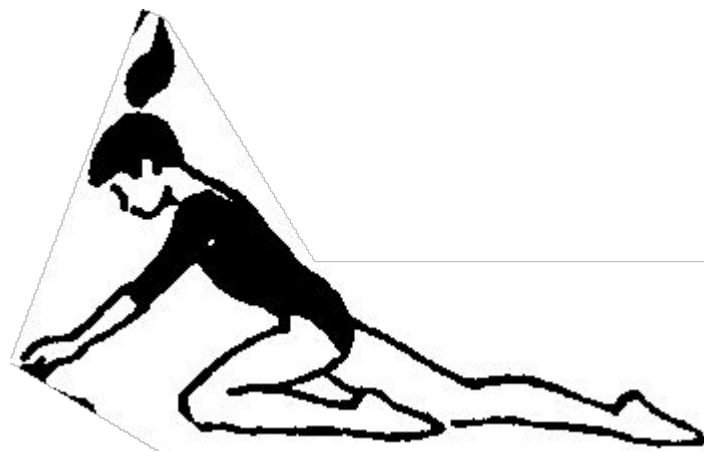


ҚУВЫРОК НАЗАД В ПОЛУШПАГАТ

- согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать



ВЫПРЯМИТЬСЯ, РАЗОГНУТЬ РУКИ В УПОР СТОЯ НА КОЛЕНЕ.
ОПУСКАЯ НОГУ И ОТОДВИГАЯСЬ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, СКОЛЬЗЯ
РУКАМИ ПО ПОЛУ - ПОЛУШПАГАТ.



Спасибо за внимание