Witam wszystkich.

1. Pozycja stojąc, ręce proste w bok. Pierwszy krok, prawa pięta styka

się z palcami nogi lewej, drugi krok lewa pięta styka się z palcami nogi

prawej - tzw "tip topy". Od 7-8 kroków w jedną stronę i z

powrotem.

2. Pozycja stojąc, ręce proste w bok. Jedna noga w górę i stanie na

jednej nodze przez kilka sekund np: 5. Zmiana nogi

3. Próba wykonania jaskółki na nodze prawej i lewej

Powodzenia.