Гимнастика 1класс

Дата: 30ноября-7декабря. Работы присылать на эл.почту zaevskaya.marya@mail.com

Тема: Мостик из положения лёжа.
Подготовка к мостику. Подъем корпуса из положения лёжа на спине.
Укрепление спины. Подъем корпуса лёжа на животе-сильная спина.

Ссылка https://www.youtube.com/watch?v=2dafp12vILs&ab\_channel=MaryDance