1. Посмотреть видео. Запомнить!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY>

1. Посмотреть. Запомнить!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=dSFIFr1yDjs>

1. Посмотреть. Запомнить!!!

<https://www.youtube-nocookie.com/embed/C1LDHkRAQbY>

1. Посмотреть. Запомнить!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=KoVDiDOoPPo> ( «гимнастический мост» )

1. Посмотреть. Запомнить!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=oATJS3aVb4M> («стоика на лопатках» )

<https://www.youtube.com/watch?v=vSHWov_rlYo>

1. Выполнить подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз). Записать в тетрадь или блокнотик.

