1. Посмотреть. Запомнить!!!

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

1. Посмотреть. Запомнить!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=oATJS3aVb4M> («стойка 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.

