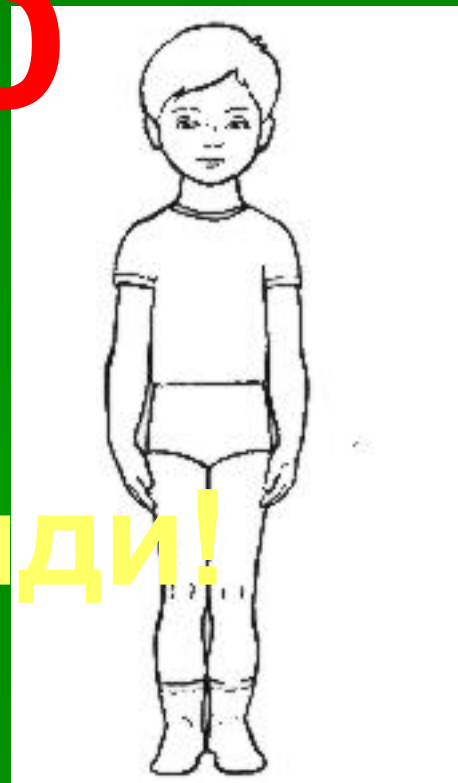


Разминка

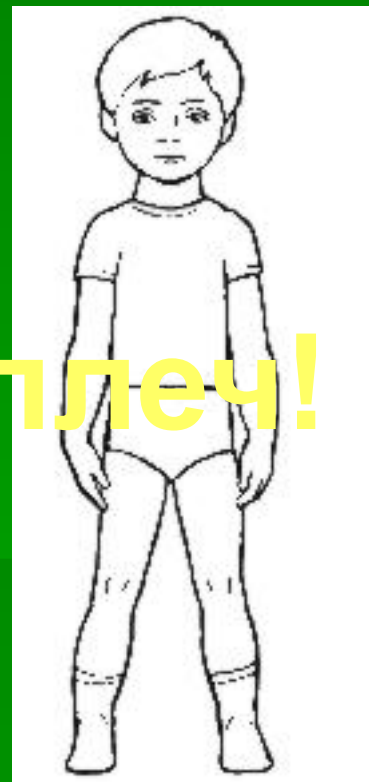
A B C D

**Встань,
на месте не сиди!**



Е F G H

Ставим ноги шире плеч!



I J K L

Встал, присел.

Встал, присел.



М Н О Р

**Приседай на раз, два,
три!**



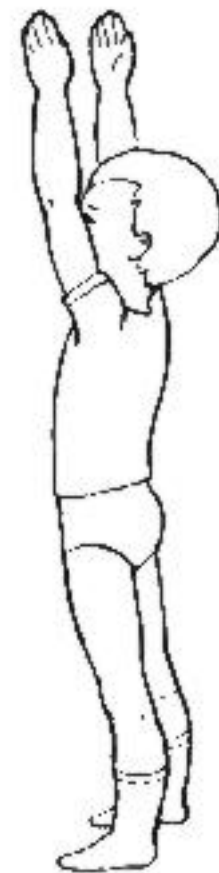
Q R S T

Руки в стороны разведи!



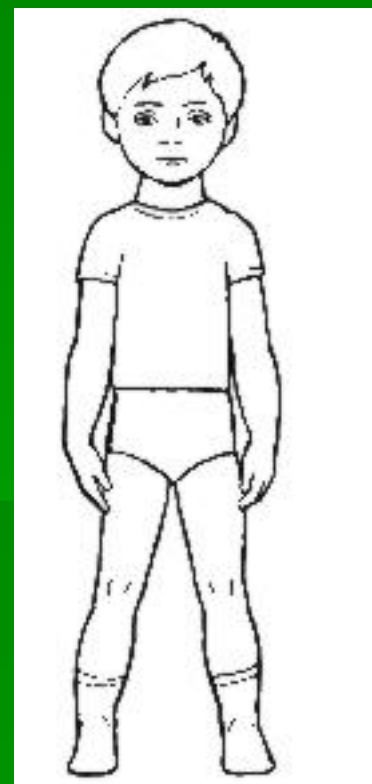
U V

Вверх взмахни!



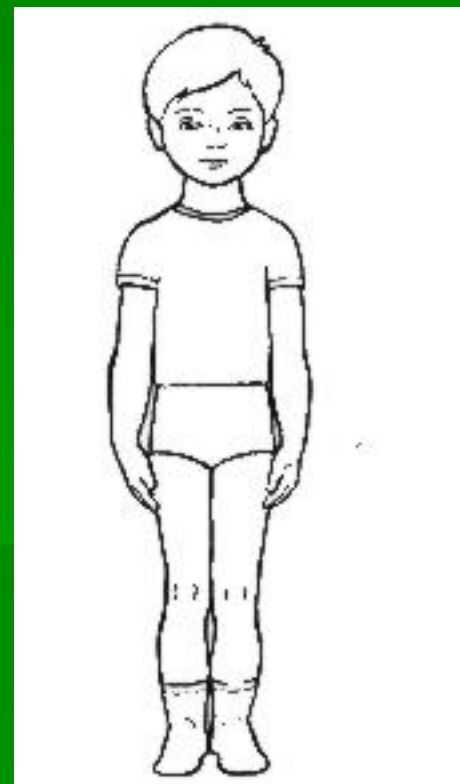
W

Опусти!



Х У

Отдыхай!



Z

С начала начинай!

