

21.04.2020. Урок 13.

1. перейти по ссылке. видео для растяжке на шпагат.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=10026936544863273490&text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BF%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1587964267634398-1144918411871167791600287-roduction-app-host-vla-web-yp-261&redircnt=1587964288.1>

22.04.2020. Урок 14.

Повторить все элементы предыдущих уроков.

23.04.2020. Урок 15.

Повторить растяжку 13 урока.

28.04.2020. Урок 16.

[https://yandex.ru/video/preview?filmId=8513234427637655032&from=tabbar&reqid=1587964666203448-18090722204223980700113-sas1-7803-V&suggest\\_reqid=957298131145716667347497174497733&text=%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9%2B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE](https://yandex.ru/video/preview?filmId=8513234427637655032&from=tabbar&reqid=1587964666203448-18090722204223980700113-sas1-7803-V&suggest_reqid=957298131145716667347497174497733&text=%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9%2B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE)

Перейти по ссылке.

29.04.2020. Урок 17.

1. Повторить термины урока 4.
2. Повторить позиции рук и ног.
3. повторить постановки (МОЛИТВА, ДЕВЧАТА).

30.04.2020. Урок 18.

1. Разминка.
2. Повторить урок 13.