

Отчет тренера-преподавателя Шевцовой Л.Н. о дистанционных занятиях



Поперечный шпагат с двух стульев



Равновесие в кольцо с помощью руки

Отчет тренера-преподавателя Шевцовой Л.Н. о дистанционных занятиях



Упражнение на внутренние мышцы бедра

Отчет тренера-преподавателя Шевцовой Л.Н. о дистанционных занятиях



Складка назад на шпагате



Упражнение для развития подъема

Отчет тренера-преподавателя Шевцовой Л.Н. о дистанционных занятиях



Складка вперед



Переднее равновесие

Отчет тренера-преподавателя Шевцовой Л.Н. о дистанционных занятиях



Мастерство с мячом