

Урок № 28. Тема. ЗРВ зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою.

Добридень, друже!)

1. **Приготуй:** скакалку, зручний одяг.
2. Комплекс розминки - [відео](#). Дивись та виконуй вправи.
3. Дивись [відеоурок](#) та виконуй вправи.

Супер! Ти молодець!) До зустрічі!))

