Сидя на полу вытянуть стопы.



Сидя на полу стопы раскрыть в I позицию

Сидя на полу ноги раскрыть в «бабочку»



«Складка»



Наклон вперед



«Лягушка» 

«Лодочка»



«Корзинка»



«Колечко»

