<https://cloud.mail.ru/public/22U1/R9V6QDSJ8>

разминка

<https://cloud.mail.ru/public/4R1C/1Qj5UGPWq>

релеве ( подъём на полупальцы) и перегибы корпуса.

<https://cloud.mail.ru/public/ft8X/2PfQeD7UN>

Балалайка