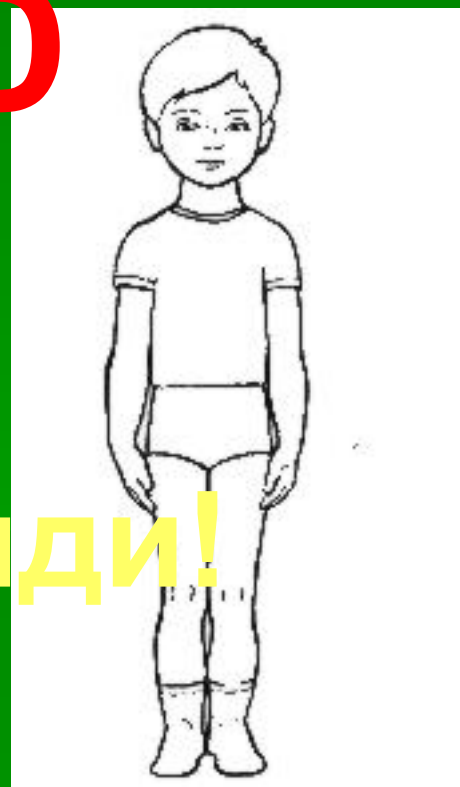


# Разминка

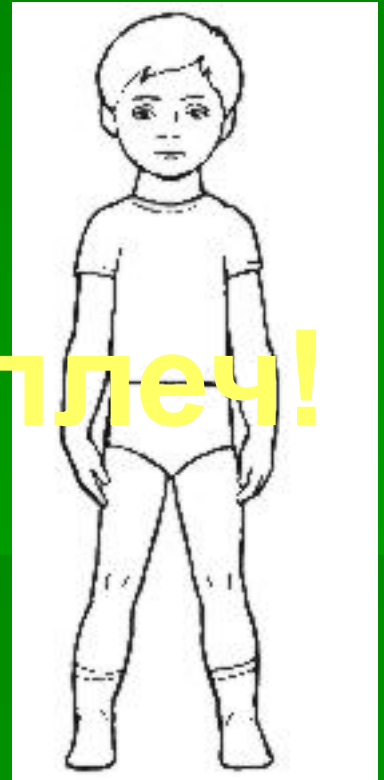
**A B C D**

**Встань,  
на месте не сиди!**



**Е F G H**

**Ставим ноги шире плеч!**



**I J K L**

**Встал, присел.**

**Встал, присел.**



**М Н О Р**

**Приседай на раз, два,  
три!**



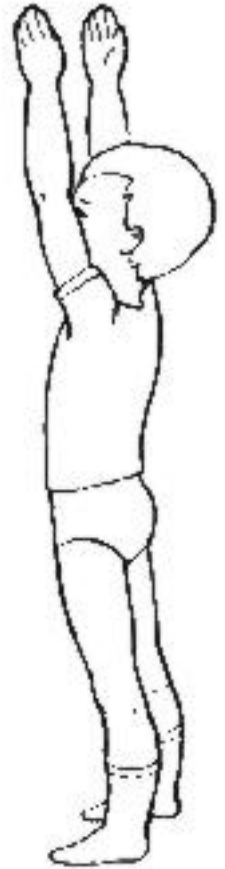
**Q R S T**

**Руки в стороны разведи!**



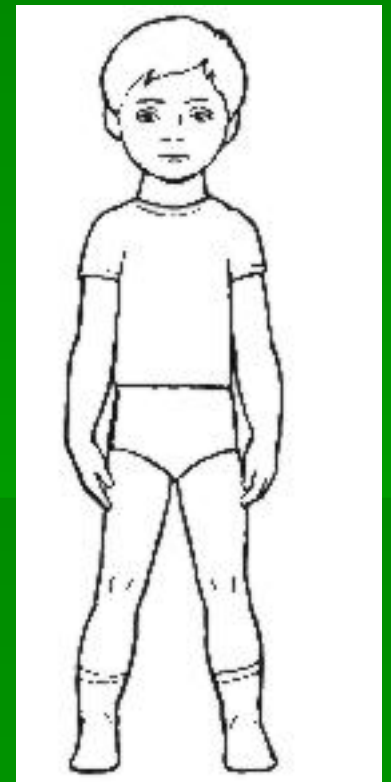
U V

Вверх взмахни!



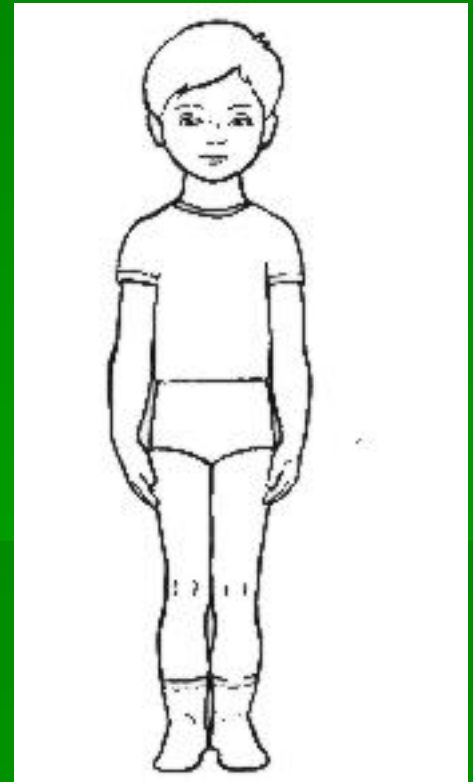
**W**

**Опусти!**



**X Y**

**Отдыхай!**





**Z**

**С начала начинай!**

