

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРАССА

1. **НОСКИ**

2. **ЛЯГУШКА**

3. **ВЫПРЫГИВАНИЕ**

4. **ПОДЪЁМ**

5. **ОТЖИМЫ**

6. **ПЛЕЧИ**

7. **ПРЕСС**

8. **ПЕРЕКРЕСТ**

9. **САДЬ!**

10. **САДЬ!**

11. **САДЬ!**

12. **САДЬ!**

13. **САДЬ!**

14. **КУЗНЕЧИК**

15. **НОГИ**

16. **ПИСТОЛЕТ**

17. **БАРЬЕР**

18. **ВИС**

19. **ТАЧКА**

20. **ТАЧКА**

21. **КРУТИ!**

22. **КРУТИ!**

23. **МОСТИК**

24. **МОСТИК**

25. **РУКИ БРАСС**

26. **КАЧАЛКА**

27. **НОСКИ**