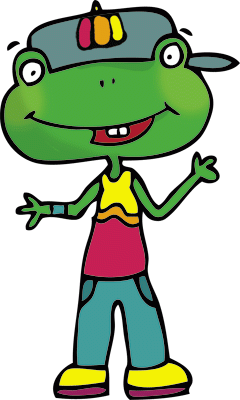
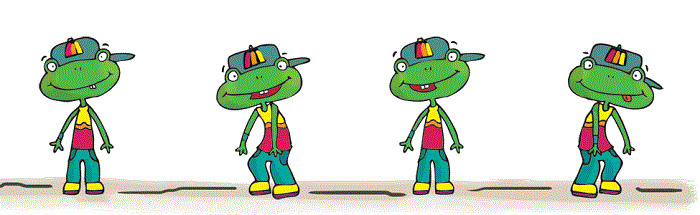
**23.03 Інструктор з фізкультури**

**Хіп-хоп-зарядка-розрядка**

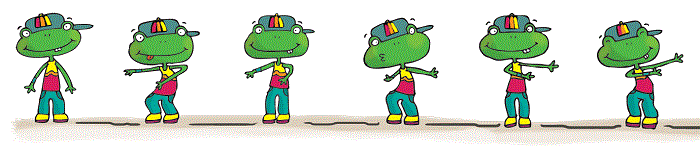


***Хай, я Квако — спортивне жабеня! Знаєш, що потрібно для гарного та бадьорого ранку? Улюблена музика та запальні рухи. Включай музику та повторюй за мною!***

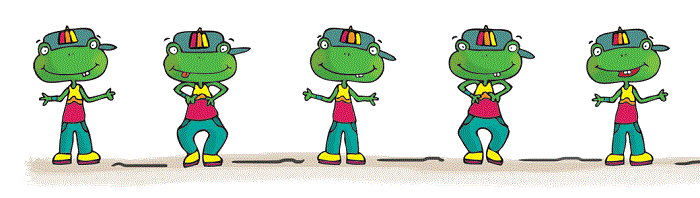
**Присідаємо та погойдуємося під [музику](https://pustunchik.ua/ua/online-school/music" \t "_blank), як пружинки.**



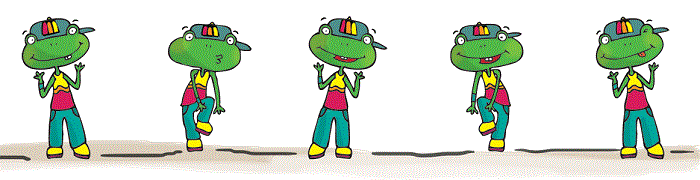
**Додаємо повороти руками.**



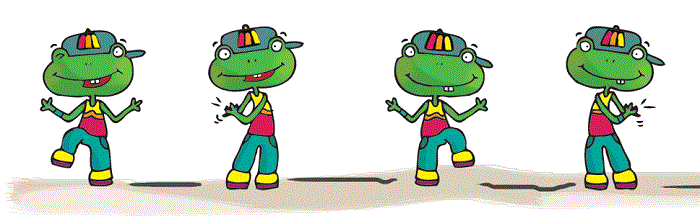
**Розкриваємо та закриваємо руки перед собою.**



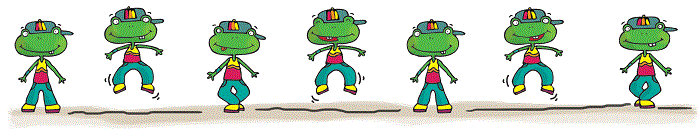
**Крок і нахил з руками вперед.**



**Крок ліворуч – оплеск, крок праворуч – оплеск.**



**Стрибок – ноги навхрест, стрибок – ноги нарізно.**



**ГАРНОГО ДНЯ!!!!!**