**Стійки**

1. Основна стійка. 2. Стійка вільно. 3. Стійка ноги нарізно.

4. Широка стійка ноги нарізно. 5. Стійка навхрест, правою.

6. Стійка ноги нарізно, лівою. 7. Стійка наколіні. 8. Стійка на правомуколіні.

***Положення ніг***

1. Ліву вперед. 2. Праву вправо (ліву вліво). 3. Праву (ліву) назад. 4. Ліву (праву) зігнути. 5. Праву (ліву) зігнути назад. 6. Ліву (праву) на носок (назад на носок, вправо(вліво) на носок. 7. Випад лівою (правою). 8. Випад лівою вліво (правою вправо). 9. Випад правою (лівою) назад. 10. Напівприсід. 11. Присід.

***Положення тулуба***

1.Нахил. 2. Нахил прогнувшись. 3. Нахил вправо (вліво).

4. Нахил назад.

5. Поворот тулуба ліворуч(праворуч)

Напиши 6-8 положень і стойок які ти коли-небудь виконував.