

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ!.....	7
КОМПЛЕКС БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	11
ЭТЮДЫ	
Этюд № 1.....	18
Этюд № 2.....	19
Этюд № 3.....	19
Этюд № 4.....	20
Этюд № 5.....	20
Этюд № 6.....	21
Этюд № 7.....	22
Этюд № 8.....	23
Этюд № 9.....	24
Этюд № 10.....	25
ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ.....	26