









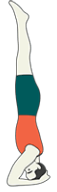

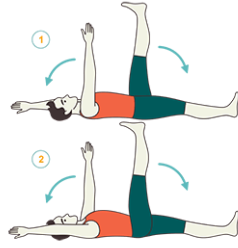
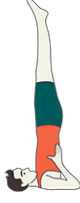





<p>2m</p>  <p>1. עובר בפיסוק ברכיים. זמן להתכנסות. נשמו נשימות עמוקות וארוכות אוג'אי למי שמכיר</p>	<p>10B</p>  <p>2. כלב מביט מטה זמן להתקרקות שהו בכלב 5-10 נשימות והרפו לתוכו</p>	<p>2B</p>  <p>3. כלב על רגל אחת.</p>	<p>2B</p>  <p>4. לוחם 1</p>	<p>2B</p>  <p>5. עץ</p>
 <p>6. חזור לחזור בצד השני על תנוחות 2-5</p>	<p>3B</p>  <p>7. כלב מביט מטה</p>	<p>2B</p>  <p>8. וג'ראסנה עם הטיה</p>	<p>2B</p>  <p>9. ארנבת עם שליכת ידיים מאחור</p>	<p>2B</p>  <p>10. הכנה לעמידת ראש</p>
<p>2m</p>  <p>11. עמידת ראש עמידת ראש למי שכבר מיומנים בכך</p>	<p>5B</p>  <p>12. עובר סגור</p>	 <p>13. הרמות רגליים שימרו על מתנית צמודה לקרקע</p>	<p>20B</p>  <p>14. עמידת כתפיים עמידת כתפיים</p>	<p>5B</p>  <p>15. מחרשה מחרשה</p>
<p>5B</p>  <p>16. ברכיים לבטן</p>		<p>5m</p>  <p>17. שוואסנה הרפייה</p>		

