

Это упражнение на развитие пластики рук. Вся группа одновременно или по очереди делает следующие движения:

- Красит забор (кисточка – это ваша кисть руки).
- Пускает волны через плечо (волна должна быть плавной).
- Трогает невидимую стену (ладони должны как будто прикасаться к плоскости, ладонь и пальцы должны распластаться по «стене»).
- Гребет на веслах.
- Перетягивает невидимый канат (при этом вся группа разбивается на две части).
-