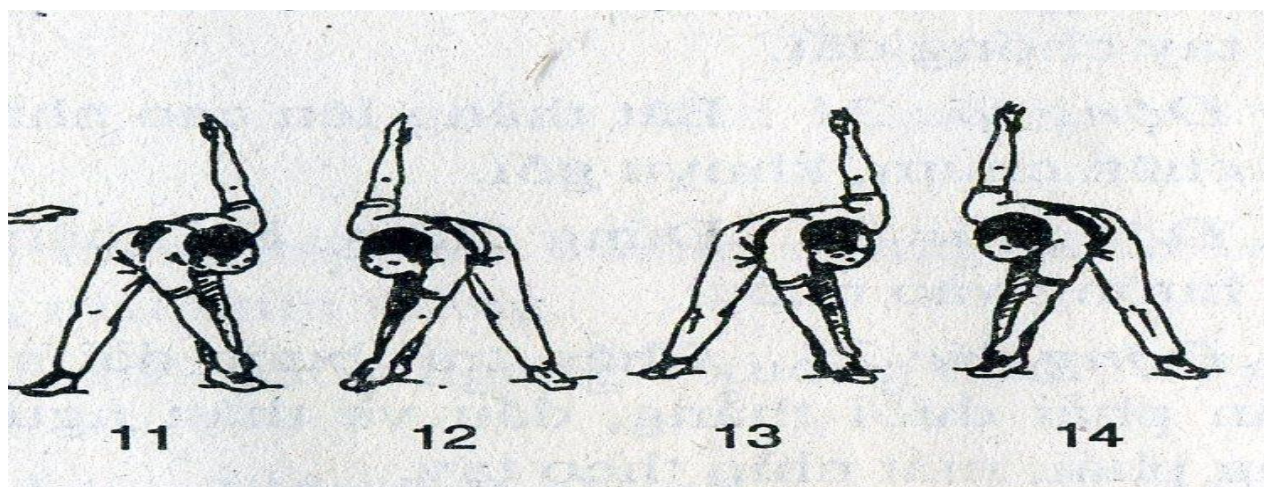
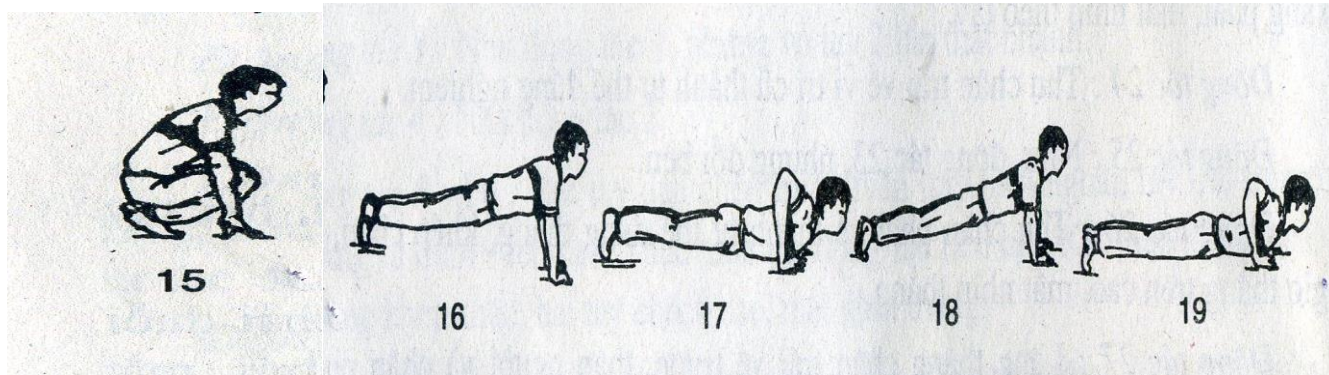


Từ nhịp 18 đến nhịp 30 (Tuần 23)

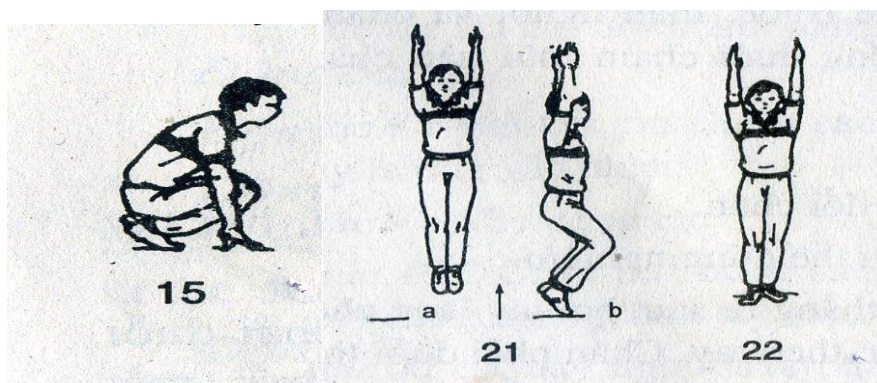
- Nhịp 18 : Chân trái bước sang ngang, hai tay dang ngang, thân người khom về trước.
- Nhịp 19 : Tay trái chạm mũi chân phải
- Nhịp 20 : Tay phải chạm mũi chân trái
- Nhịp 21 : Giống nhịp 19
- Nhịp 22 : Giống nhịp 20
- Nhịp 23 : Ngồi trên gót đồng thời 2 tay chống ra trước.
- Nhịp 24 : Bung 2 chân ra sau giống tư thế chồn gầy
- Nhịp 25 : Nằm chống đẩy lần 1
- Nhịp 26 : Giống nhịp 24
- Nhịp 27 : Chống đẩy lần 2
- Nhịp 28 : Giống nhịp 23
- Nhịp 29 – 30 : Bật nhảy lên cao, 2 tay vươn lên cao
- Nhịp 31:
- Nhịp 52 :



1 9 2 0 2 1 2 2



2 3 2 4 2 5 2 6 2 7



2 8 2 9 3 0

CÁC EM TẬP SAU ĐÓ QUAY PHIM
GỬI THẦY PHỤ TRÁCH.