УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ: СИДЯ, ЛЁЖА, В УПОРЕ

1. И.п. - сед ноги врозь, руки на пояс. 1 –наклон туловища к левой ноге, руки вперед; 2 - наклон туловища вперед, руки вперед; 3 - наклон туловища к правой ноге, руки вперед; 4 – и.п. Повторить 4 раза.
2. И.п.- сед ноги вместе, руки на пояс. 1-3 –пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед; 4 – и.п. Повторить 4 раза.
3. И.п.- сед правая нога вперед, левая согнута назад. 1-3 – пружинящие

наклоны туловища вперед, левая рука вперед, правая назад, в сторону; 4 –и.п. Повторить 4 раза.

1. То же к левой ноге.
2. И.п.- упор сидя согнув ноги, ноги врозь, стопы на пол. 1-2 – пружинящие наклоны колена левой ноги вовнутрь; 3-4 - пружинящие наклоны колена правой ноги вовнутрь. Стопы от пола не отрывать. Повторить 8 раз.
3. И.п.- сед ноги вместе, руки вперед; 1 – наклон туловища вперед; 2 – стойка на лопатках, (руки на полу), 3 - прямые ноги за голову; 4- и.п. Повторить 8 раз.
4. И.п.- сед ноги вперед. Перекат назад, ногами коснуться пола за головой. Повторить 10 раз.
5. И.п.- о.с. 1- наклон вперед, поставить ладони на пол; 2-4- переставляя

ладони вперед, выйти в положение упора лежа; 1-4- сгибать и разгибать руки; 1-3- переставляя ладони назад, выйти в положение наклона вперед; 4- и.п.

1. И.п.- ноги скрестно, руки за голову. Сесть на пол (без помощи рук). Встать (без помощи рук). Повторить 10 раз.
2. И.п.- лежа на спине, руки в стороны. 1- поднять прямые ноги, коснуться правой руки; 2- и.п.; 3- поднять прямые ноги, коснуться левой руки; 4- и.п. Повторить 8 раз.
3. И.п.- упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук (на пальцах).

Повторить 20 раз.

1. И.п.- стойка на коленях, руки вперед. 1- сесть на пол справа; 2- и.п.; 3- сесть на пол слева; 4- и.п. Повторить 8 раз.

ПРЫЖКИ

1. И.п.- о.с. 1-3 прыжки вверх; 4 – прыжок с поворотом на 360°.
2. И.п.- о.с. 1-3 прыжки вверх; 4 – прыжок с подтягиванием колен к груди.
3. Повторить 8 раз.
4. И.п.- присед ноги врозь. Прыжки вверх, с махом руками. Повторить 15 раз.
5. И.п.- о.с. Прыжки вверх, с выносом прямых ног вперед, до касания

выпрямленных вперед рук. Повторить 10 раз.

1. И.п.- о.с. Прыжки вверх, согнув ноги в коленном суставе, стопы в стороны, наружу. Повторить 10 раз.
2. И.п.- о.с. Прыжки вверх, согнув ноги в коленном суставе, стопы в стороны, вовнутрь. Повторить 10 раз.