Комплекс общеразвивающих упражнений

1.И.П-о.с.руки на поясе.1- повороты головы вправо,2-и.п., 3-поворот головы влево 4-и.п.,;

2. И.П. –стойка ноги врозь- руки в стороны. Круговые движения руками вперед-назад на 4 счета.

3. И.П. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью,1-2 рывки руками назад, 3-4 рывка назад прямыми руками.

4.И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4.-вращение туловищем вправо, 5-8 вращение туловищем влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь,руки сцеплены в замок за головой. 1-2 наклоны туловища в право, 3-4-влево.

6 .И.П. - стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны, повороты туловища налево-направо.10-12 раз

7. И.П. о.с руки в стороны, 1-мах левой ногой, хлопок ладонями под ногой,.2-и.п.,3-мах правой ногой, хлопок ладонями под ногой, 4-и.п.

8. И.П. о.с- Приседания ( 10 раз)

9. И.П. о.с 1-выпад правой ногой вперед, руки на поясе,2-и.п.,3-выпад левой ногой, руки на поясе,4-и.п.

10.Прыжки на двух ногах.