|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - упражнения на потягивание основных групп мышц | 1). И.П. - стойка ноги врозь 1 – руки вверх 2 – и.п. | 4-6раз | - следить за дыханием |
| - для мышц шеи |  2). И.П. – тоже 1 – наклон головы вправо 2 – тоже влево 3 – наклон головы вперед 4 – тоже назад 5-6 – круг головой вправо 7-8 – тоже влево | 5-6 раз | - туловище неподвижно |
| - для мышц плечевого пояса | 3). И.П. – о.с., веревка в правой 1 – полуприсед, веревка в сторону 2 - и.п. 3-4 – передать веревку в левую 5-8 – тоже с левой | 8 раз | - спину держать прямо, руку отводить точно в сторону |
| - для мышц туловища | 4). И.П. – ст. руки с веревкой вверх 1 – наклон вправо 2 – и.п. 3-4 – тоже влево | 8-10раз | - наклон точно в сторону |
| - для мышц туловища | 5). И.П. – стойка, веревка вверх 1 – наклон вперед, коснуться веревкой пола 2 – и.п. | 6-8 раз | - ноги не сгибать |
| - для мышц ног | 6). И.П. – сед, веревка сзади на полу 1 – поднять правую ногу 2 - и.п. 3-4 – тоже с левой | 8-12 раз | -спина прямая, ноги не сгибать |
| - комплексное воздействие на основные группы мышц | 7). И.П. – лежа на спине, веревка вверх 1 – поднимание ног до касания веревки 2 – и.п. | 6-8 раз | - ноги слегка согнуты, руки от пола не отрывать |
| -маховые упражнение | 8). И.П. – стойка с боку от веревки1 – мах правой, хлопок руками под ногой 2 – и.п. 3-4 – тоже с левой | 8 раз | - спина прямая, ноги слегка согнуты |
| - прыжковые упражнения | 9). И.П. – тоже 1 – прыжки через веревку боком, ходьба 2 – прыжки через веревку вперед-назад, ходьба. | 16 раз | - мягкое приземление |