**Приложение № 4. Упражнения с усложнением.**

**3класс (элементы с усложнением)**

1. Кувырок назад в упор согнувшись ноги врозь
2. Фронтальное равновесие
3. Переворот в сторону («колесо»)
4. Стойка на руках с помощью у стены
5. «Мост» с опорой на предплечья
6. Длинный кувырок вперед

**4 класс (элементы с усложнением)**

1. Стойка на руках
2. Длинный кувырок вперед
3. «Мост» с опорой на одну ногу, другая вверх – встать с моста в стойку руки вверх (с помощью)
4. Кувырок назад в упор согнувшись ноги врозь
5. Переворот в сторону («колесо»)
6. Прыжок с поворотом на 540 градусов.