Приложение 3

**Акробатические упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 1И.п. – сед, руки в стороны1 – сед, согнув ноги2-4 – сед углом5 – сед, согнув ноги6 – сед, руки в стороны7-8 – наклон вперед, удержание положения1 – перекат назад в полушпагат2 – полушпагат, руки вверх3 – мах левой назад в упоре на правом колене4 – шагом левой вперед, стойка, руки в стороны5 – прыжок на двух вверх6 – прыжок в группировку7 – прыжок на двух на 360 градусов8 – стойка, руки в стороны | Комплекс 2И.п. – сед, руки в стороны1-2 – наклон вперед, удержание положения3 – сед, руки в стороны4 – сед, согнув ноги5-7 – сед углом8 – сед, согнув ноги1 – перекат назад в полушпагат2 – полушпагат, руки в стороны3 – мах левой назад в упоре на правом колене4 – шагом левой вперед, стойка, руки в стороны5 – прыжок на двух вверх6 – прыжок в группировку7 – прыжок на двух на 360 градусов8 – стойка, руки в стороны |
| Комплекс 3И.п. – сед, руки вверх1 – сед, согнув ноги, руки перед грудью2-4 – сед углом, руки в стороны5 – сед, согнув ноги6 – сед, руки в стороны7-8 – наклон вперед, удержание положения1 – перекат назад в полушпагат2 – полушпагат, руки в стороны3 – мах левой назад в упоре на правом колене4 – шагом левой вперед, стойка, руки в стороны5 – прыжок на двух вверх6 – прыжок в группировку7 – прыжок на двух на 360 градусов8 – стойка, руки в стороны |  |