Приложение 3

**Акробатические упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 1  И.п. – сед, руки в стороны  1 – сед, согнув ноги  2-4 – сед углом  5 – сед, согнув ноги  6 – сед, руки в стороны  7-8 – наклон вперед, удержание положения  1 – перекат назад в полушпагат  2 – полушпагат, руки вверх  3 – мах левой назад в упоре на правом колене  4 – шагом левой вперед, стойка, руки в стороны  5 – прыжок на двух вверх  6 – прыжок в группировку  7 – прыжок на двух на 360 градусов  8 – стойка, руки в стороны | Комплекс 2  И.п. – сед, руки в стороны  1-2 – наклон вперед, удержание положения  3 – сед, руки в стороны  4 – сед, согнув ноги  5-7 – сед углом  8 – сед, согнув ноги  1 – перекат назад в полушпагат  2 – полушпагат, руки в стороны  3 – мах левой назад в упоре на правом колене  4 – шагом левой вперед, стойка, руки в стороны  5 – прыжок на двух вверх  6 – прыжок в группировку  7 – прыжок на двух на 360 градусов  8 – стойка, руки в стороны |
| Комплекс 3  И.п. – сед, руки вверх  1 – сед, согнув ноги, руки перед грудью  2-4 – сед углом, руки в стороны  5 – сед, согнув ноги  6 – сед, руки в стороны  7-8 – наклон вперед, удержание положения  1 – перекат назад в полушпагат  2 – полушпагат, руки в стороны  3 – мах левой назад в упоре на правом колене  4 – шагом левой вперед, стойка, руки в стороны  5 – прыжок на двух вверх  6 – прыжок в группировку  7 – прыжок на двух на 360 градусов  8 – стойка, руки в стороны |  |