

1. И.п. основная стойка, руки на пояс

1) наклон головы вперед

2) и.п.

3) наклон головы назад.

4) И.п.

2. И.п. узкая стойка руки на плечи

1)- 2) круговые движения вперед.

3)-4) круговые движения назад.

3. И.п. средняя стойка, руки вниз

1) руки в стороны

2) руки вверх

3) руки в стороны

4) и.п.

4. И.п. основная стойка, руки в замок перед грудью

1) руки вперед

2) и.п.

3) стойка на носках, руки вверх

4) и.п.

5. И.п. средняя стойка, руки на пояс

1) наклон вперед, руки вперед

2) и.п.

3) наклон назад

4) и.п.

6. И.п. широкая стойка, руки на пояс

1) наклон вниз

2) и.п.

3) наклон вниз

4) и.п.

7. И.п. основная стойка, руки на пояс

1) выпад вправо, руки в стороны

2) и.п.

3) выпад влево, руки в стороны

4) и.п.

8. И.п. основная стойка, руки на пояс

1) уор присев

2) упор лежа

3) упор присев

4) и.п.