

Общеразвивающие упражнения с кеглями.

1 упражнение:

И.п- стойка кегли внизу

- 1- наклон головы вперёд
- 2- и.п
- 3- наклон головы назад
- 4- и.п.

7 упражнение:

И.п- о.с

- 1- присед, кегли вперёд
- 2- и.п
- 3- присед, руки вперёд
- 4- и.п.

2 упражнение:

И.п- стойка кегли внизу

- 1- наклон головы влево
- 2- и.п
- 3- наклон головы вправо
- 4- и.п.

8 упражнение:

И.п- стойка кегли вперёд

- 1- поворот налево
- 2- и.п
- 3- поворот направо
- 4- и.п

3 упражнение:

И.п- стойка кегли внизу

- 1-кегли через стороны вверх, на носочки
- 2- и.п
- 3-4 то же.

9 упражнение:

И.п- о.с

- 1- наклон вперёд, кегли касаются пола
- 2- и.п
- 3- то же
- 4- и.п.

4 упражнение:

И.п- стойка кегли внизу

- 1- наклон вперёд, кегли вперёд
- 2- и.п
- 3- наклон назад, кегли в стороны
- 4- и.п.

10 упражнение:

И.п- о.с, кегли внизу

- 1-4- прыжки на левой ноге
- 5-8- прыжки на правой

5 упражнение:

- И.п- стойка руки кегли внизу
- 1- наклон влево, правую вверх
 - 2- и.п
 - 3- наклон вправо, левую вверх
 - 4- и.п.

11 упражнение:

- И.п- о.с
- 1- прыжком ноги врозь, руки
вверх
 - 2-и.п
 - 3- то же
 - 4- и.п.

6 упражнение:

- И.п- о.с
- 1- выпад левой, кегли вперед
 - 2- и.п
 - 3- выпад правой, кегли вперёд
 - 4- и.п.