



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА 32 СЧЁТА

№1

И.п. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
- 5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед
- 7-8. Вращение плечами назад
9. Руки перед грудью. Рывок.
10. Руки в стороны. Рывок.
11. Руки перед грудью. Рывок.
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.
13. Руки перед грудью. Рывок.
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.
15. Правая рука вверх, левая вниз. Рывок.
16. Левая рука вверх, правая вниз. Рывок.
17. Наклон к носку правой ноги.
18. Наклон к полу.

19. Наклон к носку левой ноги.
20. Прогиб назад.
21. И.п. Наклон туловища вправо.
22. И.п. Наклон туловища вправо.
23. Присесть.
24. Встать.
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.
- 27-28. Прыжки на правой ноге.
- 29-30. Прыжки на левой ноге.
- 31-32. Прыжки на двух ногах.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА 32 СЧЁТА

№2

И.п. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
5. Левую руку к левому плечу.
6. Правую руку к правому плечу.
7. Левую руку вверх.
8. Правую руку вверх.
9. Левую руку к левому плечу.
10. Правую руку к правому плечу.
11. Левую руку на пояс.
12. Правую руку на пояс
13. Правая рука вверх, левая внизу. Рывок.
14. Левая рука вверх, правая внизу. Рывок.
15. Правая рука вверх, левая внизу. Рывок.
16. Левая рука вверх, правая внизу. Рывок.

17. Руки перед грудью. Рывок.
18. Руки в стороны. Рывок.
19. Руки к плечам. Круговое вращение вперед.
20. Круговое вращение назад.
21. Наклон к носку левой ноги.
22. Наклон к полу.
23. Наклон к носку правой ноги.
24. Прогиб к пяткам.
25. И.п. Наклон туловища вправо.
26. И.п. Наклон туловища вправо.
27. Присесть.
28. Встать.
29. Перекат на правую ногу.
30. Перекат на левую ногу.
31. Вращение левой ноги в коленном суставе.
32. Вращение правой ноги в коленном суставе.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА 32 СЧЁТА

№3

И.п. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
- 5-6. Вращение правой рукой вперед.
- 7-8. Вращение правой рукой назад.
- 9-10. Вращение левой рукой вперед.
- 11-12. Вращение левой рукой вперед.
- 13-14. Руки перед грудью. Рывки.
- 15-16. Руки в стороны. Рывки.
- 17-18. Руки к плечам. Круговое вращение вперед.
- 19-20. Круговое вращение назад.
- 21-22. Прямые руки в стороны. Корпус наклонен вперед. Правая рука к носку левой ноги.
- 23-24. Прямые руки в стороны. Корпус наклонен вперед. Левая рука к носку правой ноги.
25. Прямые руки вверх. Прогиб назад.
26. Касание правой рукой носка левой ноги.

27. Касание левой рукой носка правой ноги.

28. Касание двумя руками пола.

29. Присесть.

30. И.п.

31. Присесть.

32. И.п.