Комплекс № 3 ОРУ на месте в парах.

1. Исходное положение – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки, 3- руки в стороны, опуститься на пятки, 4- исходное положение

2. Исходное положение – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперёд. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон.

3 Исходное положение - стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперёд.

4. Исходное положение - стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верху.1,3 – наклон вправо, 2,4 - наклон влево.

5. Исходное положение - стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.

6. Исходное положение - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.

7. Исходное положение - стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.

8. Исходное положение - стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.

9. Исходное положение - стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.

10. Исходное положение - стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.

11. Исходное положение - стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12. Исходное положение – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13. Исходное положение - правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.