1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку

3. Падение назад и быстрое вставание.

4. Гимнастическое «колесо» влево и вправо

5. Стойка на голове, вначале с опорой у стены

6. Стойка на руках

7. Ходьба на руках.

8. Прыжки на батуте с поворотом на 180°- 360°

9. Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130°

10. И. п. основная стойка.

Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг

11. И. п. основная стойка.

В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

12. И. п. основная стойка.

Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

13. И. п. упор присев.

Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.

14. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.

15. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.

Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.

16. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

17. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.

Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

18.И. п. то же.

Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

19. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке.

С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

20. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках.

Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола

23. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.

Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.

24. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.

25. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд.

Передавайте мяч восьмёркой между ног.

26. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках.

Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180\*.

27. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса.

Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

28. И. п. то же.

Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.

29. И. п. основная стойка, мяч в руках.

Выполните ведение мяча поочерёдно меняя руки.

30. И. п основная стойка, мяч в ногах.

Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.