Комплекс ОРУ без предметов.

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь,

отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 –

то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон

головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую

сторону

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в

другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то

же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 –

то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же

назад.

7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь

головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 –

и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо,

левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо;

4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо

(пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в

другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 –

то же в другую сторону.

15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два

пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же

с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор

лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо,

влево, вперед, назад