ДЕВУШКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение |  |
|  | И.п. – о.с. |  |
|  | Шагом правой (левой) фронтальное равновесие с захватом, приставить ногу, руки вверх |  |
|  | Махом одной и толчком другой стойка на руках – кувырок вперёд, встать в о.с. |  |
|  | шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360º, другая согнута вперед, носок у колена, руки вверх |  |
|  | Махом одной толчком другой два переворота в сторону «колесо», повернуться направо (налево) спиной по направлению движения, упор присев |  |
|  | Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в стойку руки вверх |  |
|  | Отставляя правую (левую) в сторону - наклон назад, «мост», обозначить – согнуть правую (левую) вперед, держать – приставить правую (левую), согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх – сед руки вверх - сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – сед согнув ноги - сед углом, руки в стороны, держать – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать |  |
|  | Перекат вперед в упор присев с крестно, поворот на 180 в упор присев, встать - шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с. |  |
|  | Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») - шагом вперёд прыжок со сменой ног «ножницы» |  |
|  | Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперед прыжком - прыжок с поворотом на 360° |  |