ЮНОШИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение |  |
|  | И.п. – о.с. |  |
|  | Отставляя правую (левую) в сторону на носок – боковое равновесие держать |  |
|  | Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы» - шаг вперед, прыжок «группировка» |  |
|  | Руки вверх, махом одной и толчком другой стойка на руках, держать – кувырок вперёд в упор присев |  |
|  | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в сед углом, руки в стороны, держать - опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить |  |
|  | Перекат назад в группировке и перекатом вперёд в упор присев с крестно, поворот на 180 в упор присев - кувырок назад и кувырок назад через стойку на руках, обозначить- опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в основную стойку |  |
|  | Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок – одноимённый поворот на 360°, свободная нога назад в стойку ноги врозь, руки в стороны |  |
|  | Шагом правой (левой)вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать |  |
|  | Выпрямиться руки вверх, махом одной толчком другой два переворота в сторону «колесо», повернуться направо (налево) спиной по направлению движения |  |
|  | Силой, согнувшись, стойка на голове и руках – опуститься силой в упор присев |  |
|  | Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперед прыжком - прыжок с поворотом на 360° |  |