

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (ПЯТИМИНУТКА)

1. Ходьба на месте.
2. Подъем на носках вверх (6 - 8 раз)
3. Исходное положение - основная стойка руки на поясе
наклон головы:
 - вперед;
 - назад;
 - вправо (достать ухом плеча);
 - влево (достать ухом плеча).Повторить 4 - 6 раз.
4. Исходное положение - основная стойка.
 - 1 - 2. Правую ногу назад на носок, руки вверх, потянуться.
 - 3 - 4. Приставить ногу, руки через стороны вниз.То же с другой ноги.
Повторить 4 - 6 раз.
5. Исходное положение - руки перед собой.
 - 1 - 4. С силой сжимать и разжимать пальцы рук.Повторить 4 - 6 раз.
6. Исходное положение - основная стойка, правая рука вверх, кисть сжата в кулак.
 - 1 - 2. Рывок руками.
 - 3 - 4. Рывок со сменой рук.Повторить 6 - 8 раз.
7. Исходное положение - руки перед собой.
 - 1 - 4 - руки «ножницы».
8. Руки к плечам.
 - 1 - 4. Круговые вращения плечевого сустава вперед.
 - 1 - 4. Круговые вращения плечевого сустава назад.Повторить 4 - 6 раз.
9. Исходное положение - руки за головой в замке
 - 1 - 2. Поворот влево.
 - 3 - 4. Поворот вправо.
10. Приседания - (руки за головой).
Повторить 4 - 6 раз.
11. Ходьба на месте (следить за дыханием).