КОМПЛЕКС ОРУ

Упражнение 1

         Исходное положение (далее и.п.) – стойка, ноги врозь.

Счёт: 1 – руки к плечам, голову вниз;

         2 – руки вперёд, голову выпрямить;

         3 – руки в стороны;

         4 – руки разогнуть;

         5 – правая рука вверх, левая вниз;

         6 – поменять положение рук;

         7 – правая рука вверх, встать на носки;

         8 – и.п.

         Повторить 8 раз.

Упражнение 2

И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак.

Счёт: 1-4 – смена рук, правая вперёд-вверх, левая вперёд-вниз;

         5 – отведение правой вверх-назад, левая вниз-назад;

         6 – поменять положение рук;

         7 – правая вверх, отведение рук вверх-назад;

         8 – и.п.

Повторить 8 раз.

Упражнение 3

         И.п. – стойка, ноги врозь.

Счёт: 1 – руки вперёд, скрестно;

         2 – отведение согнутых рук в локтях назад;

         3 – руки вперёд, скрестно;

         4 – отведение рук в стороны-назад;

         5 – руки вверх – скрестно;

         6 – руки дугами вниз – скрестно;

         7 – круговым движением через стороны вверх;

         8 – и.п.

         Повторить 8-12 раз.

Упражнение 4

         И.п. – стойка, ноги врозь.

Счёт: 1 – круговое движение правой рукой назад;

         2 – то же, левой;

         3-4 – то же, двумя.

         Повторить 8-12 раз.

Упражнение 5

         И.п. – стойка, ноги врозь, руки к плечам.

Счёт: 1 – поворот направо, правая рука вверх, левая вперёд;

         2 – и.п.;

         3 – поворот налево, левая рука вверх, правая вперёд;

         4 – и.п.;

         5 – наклон вправо, руки вверх;

         6 – и.п.;

         7 – наклон вправо, руки вверх;

         8 – и.п.

Всё повторить в другую сторону, повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 6

         И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

Счёт: 1 – поворот направо, левая рука вперёд;

         2 – и.п.;

         3 – поворот направо, руки в стороны;

         4 – и.п.;

         5 – наклон вперед, с поворотом туловища направо левая рука к правой ноге, правая вверх;

         6 –  поворот туловища налево, правая рука к левой ноге, левая вверх;

         7 – наклон вперёд, согнувшись;

         8 – и.п.

         То же в другую сторону.

         Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 7

         И.п. – основная стойка.

Счёт: 1 – шаг правой вперёд, полуприсед, руки вверх;

         2 – и.п.;

         3 – шаг левой вперёд, полуприсед, руки вверх.

         4 – и.п.;

         5-6 – шаг правой вперёд, полуприсед, спружинить, руки на пояс;

         7 – и.п.;

         8-9 – шаг левой вперёд, полуприсед, спружинить, руки на пояс;

         10 – и.п.

         Повторить 8 раз.

Упражнение 8

         И.п. – основная стойка.

Счёт: 1 – упор присев;

         2 – упор согнувшись, отставляя правую ногу в сторону;

         3 – упор присев;

         4 – и.п.

         То же в левую сторону.

         Повторить 6-8 раз.

Упражнение 9

         И.п. – широкая стойка, ноги врозь.

Счёт: 1 – поворот направо, выпад на правой, руки в стороны;

         2 – поворот налево, выпад на левой, руки за спину;

         3 – выпад на правой;

         4 – и.п.

         Повторить 8 раз.

Упражнение 10

         И.п. – основная стойка.

Счёт: 1 – упор присев;

         2 – упор лёжа;

         3 – мах согнутой правой ногой вперёд;

         4 – упор лёжа;

         5 – мах согнутой левой вперёд;

         6 – упор лёжа;

         7 – упор присев;

         8 – и.п.

         Повторить 6-8 раз.

Упражнение 11

         И.п. – основная стойка.

Счёт: 1 – мах правой, руки через стороны вверх;

         2 – и.п.;

         3 – повторить счёт 1;

         4 – и.п.;

         5-7 – шаг назад левой, глубокий выпад на правой, руки на правое колено;

         8 – и.п.

         То же с левой ноги, повторить 4-6 раз.

Упражнение 12

         И.п. – основная стойка.

Счёт: 1 – мах назад правой ногой, руки вверх;

         2 – и.п.;

         3 – повторить счёт 1;

         4 – и.п.;

         5 – шаг левой вперёд, полуприсед, руки через стороны вверх;

         6 – и.п.;

         7 – то же, что на счёт 5;

         8 – и.п.

         То же с левой ноги, повторить 4–6 раз.

Упражнение 13

         И.п. – стойка руки на пояс (прыжки с поворотом кругом 900)

Счёт: 1-2 – два прыжка;

         3 – поворот направо, прыжок ноги врозь;

         4 – прыжок ноги вместе, повторить 8-12 раз.

         Ходьба на месте.

Упражнение 14

         И.п. – стойка руки на пояс (прыжки).

Счёт: 1 – прыжком правая вперёд, левая назад;

         2 – поменять положение ног;

         3 – прыжком ноги врозь;

         4 – ноги вместе.

         Повторить 8-12 раз.

Упражнение 15

         И.п. – стойка, ноги врозь.

Счёт: 1 – полуприсед;

         2 – вставая, на правую, левая на носок, хлопок над головой;

         3 – полуприсед.

         4 – встать на левую, правая на носок, хлопок над головой.

         Повторить 8-12 раз.