

Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-6 классов.

Комплекс 1 (с гимнастической палкой).

- 1.Потягивание с подниманием палки вверх.
- 2.Выпады вперед попеременно правой и левой ногой, палку вверх, прогнуться.
- 3.Повороты и наклоны туловища с палкой на плечах.
- 4.Перешагивание через палку.
- 5.В положении лежа на спине, руки перед собой. Перенос ног через палку.
- 6.Приседания, руки с палкой вверх.
- 7.Выкруты с палкой, удерживаемой широким хватом. Постепенно с развитием гибкости суставов уменьшайте расстояние между руками.
- 8.Прыжки через палку, лежащую на полу, вперед и назад.
- 9.Ходьба на месте, палка к плечу.

