

Прыжки на месте.

1. Исходное положение руки на пояс. Прыжки выполнять на двух ногах (30 секунд)
2. Исходное положение руки на пояс. Прыжки выполнять на правой ноге (5-10 секунд)
3. Исходное положение руки на пояс. Прыжки выполнять на левой ноге (5-10 секунд)
4. Исходное положение основная стойка. Прыжки выполнять из полного приседа (5-10 секунд).