Приложение 1

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 (5-10секунд)

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).