

Вправи із султанчиками

Вправи із султанчиками

1. Ходьба звичайна; на зовнішньому боці стопи; із п'ятки на носок; на низьких навкарачках; «павучок» (задки). Біг урозтіч.
2. Розведення рук у сторони. В.п.: основна стійка, руки із султанчиками вниз. 1 – відвести руки вправо, обернути голову вправо; 2 – те саме вліво; 3 – присісти зі змахом рук над головою; 4 – повернутись у в.п. (Виконати 8 разів у середньому темпі).
3. “Покажи султанчик”. В.п.: ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях біля грудей. 1 – обернутися вправо, руки розвести в сторони; 2 – повернутись у в.п.; 3 – те саме вліво; 4 – повернутись у в.п. (8 разів у середньому темпі).
4. Почергове діставання руками правої-лівої п'ятки, прогинаючи спину. В.п.: стоячи на колінах, руки із султанчиками перед грудьми. 1 – обернутися вправо, прогнути спину, правою рукою торкнутися правої ноги (п'ятки), ліву руку підняти вгору; 2 – повернутись у в.п.; 3 – те саме вліво; 4 – повернутись у в.п. (8 разів у середньому темпі).
5. Нахили тулуба вліво-вправо з відставлянням ноги на носок. В.п.: основна стійка, руки із султанчиками перед грудьми. 1 – нахилитися вправо, праву ногу відвести на носок, праву руку опустити донизу, ліву – підняти вгору; 2 – повернутись у в.п.; 3 – те саме вліво; 4 – повернутись у в.п. (8-10 разів у середньому темпі).
6. Нахили тулуба вперед з відведенням рук назад. В.п.: ноги нарізно, руки витягнуті вперед. 1 – нахилитися вперед, руки відвести назад; 2 – повернутись у в.п. (8-10 разів у середньому темпі).

7. Стрибки. В.п.: основна стійка, руки опущені донизу. 1 – підстрибнути на місці й поставити ноги нарізно, піднявши руки вгору; 2 – підстрибнути й звести ноги разом, опустивши руки донизу. (20 стрибків у середньому темпі).
8. Перешикуння.