

- Комплекс 1(ОФП)

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками.

2. И.п.- стойка боксера (левая рука впереди, кисти сжаты в кулаки). 1-4- попеременное сгибание и разгибание рук.

3. И.п.- основная стойка (о. с.). 1- руки к плечам, правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2 – и.п.; 3-4 то же другой ногой.

4. И.п.- руки на поясе. 1- наклон туловища вперед прогнувшись; 2 – и.п.; 3- наклон туловища назад, руки в стороны; 4- и.п.

5. И.п.- о.с. 1 присед, руки вперед; 2- и.п.; 3-4 то же, что 1-2.

6. И.п.- руки в стороны. 1- прыжок ноги врозь, руки вниз; 2- и.п.; 3-4 – то же, что 1-2.