

Упражнения с подручными предметами

- Выполнила ученица 2 а класса
- Криницына Мария





И.п. ноги на ширине плеч,
скакалка на опущенных
руках.

Поднять руки вверх,
опустить за голову, при этом
сгибая руки в локтях,
вернуться в и.п. повторять
10-15раз.



- И.п. ноги на ширине плеч, руки с обручем вверху. Наклон вправо, вернуться в и. п. , наклон влево повторять 10-15 раз.



- И.п. лёжа на полу. Тело поднимаем на руках, начинаем отжиматься , руки сгибаем в локтях и поднимаясь выпрямляем руки. Повторять 5-6 раз.



- Приседания с рюкзаком.
- Ноги сгибаем в коленях приседаем , руки вперёд и возвращаемся в и. п. повторять 10 раз.



- Упражнение с обручем.
- И. п. ноги на ширине плеч обруч на поясе , руки приподняты. Начинаем крутить обруч.