**Комплекс 1**

1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой

ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро

правой ноги.

2. И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - й . п.;

3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные

круговые вращения рук вперёд и назад.

4. И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в

и.п.

5. И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе.

6. Прыжки на месте, руки на поясе.

7. Ходьба на месте.