**Комплекс 2**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1-2 - подняться на носки, локти отвести

назад, 3-4 - и.п.

1. И.п .о.с. – руки на пояс.

1-2 – наклониться вперёд, коснуться пола,

3-4 -и.п.

3. И.п .о.с. 1-2 - присед на полной стопе (спина прямая), руки вперёд,

3-4 - и.п.

4. И.п. - ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться, 3-4- и.п.:

5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - правая рука вверх, наклон влево,

2 - и.п,, 3-4 - то же с левой руки.

6. И.п. о.с. - руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - присед на полной стопе, 2 - и.п., 3 - присед на носках, руки вперёд, 4 - и.п. о.с