

КОМПЛЕКС ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

1 УПРАЖНЕНИЕ

3 РАЗА В КАЖДУЮ СТОРОНУ



1 – ПОВОРОТ
ГОЛОВЫ В ПРАВО.
2 – И.П.



2 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



1 – РУКИ СКРЕСТНО
ПЕРЕД ГРУДЬЮ, ПРАВАЯ ВВЕРХ.
2 – И.П.

3 – РУКИ СКРЕСТНО ПЕРЕД
ГРУДЬЮ, ЛЕВАЯ ВВЕРХ.
4 – И.П.

3 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



1 – НАКЛОН
К ПРАВОЙ



3 – НАКЛОН К ЛЕВОЙ.
4 – И.П.

4 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



1 – ВЫПАД ВПРАВО,
РУКИ НА ПОЯС.
2 – И.П.



5 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



6 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



7 УПРАЖНЕНИЕ

6 РАЗ

1 ЖЕСТ



2 ЖЕСТ

И.П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ
В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ.
1 – УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ВВЕРХ.
2 – УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ВНИЗ.
ПРОИЗВОДИТЬ СМЕНУ ЖЕСТОВ СНАЧАЛА
НА ОДНОЙ РУКЕ, ПОТОМ НА ДВУХ
ОДНОВРЕМЕННО И РАЗНОИМЕННО.

8 УПРАЖНЕНИЕ

6 РАЗ

