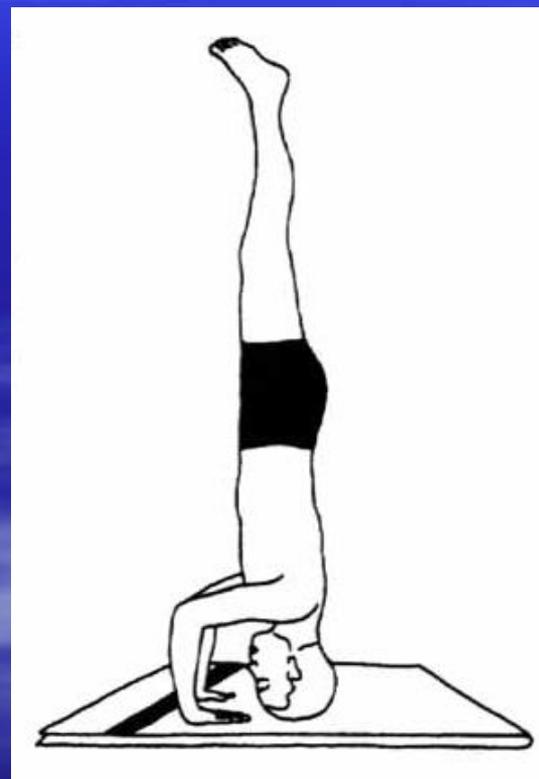


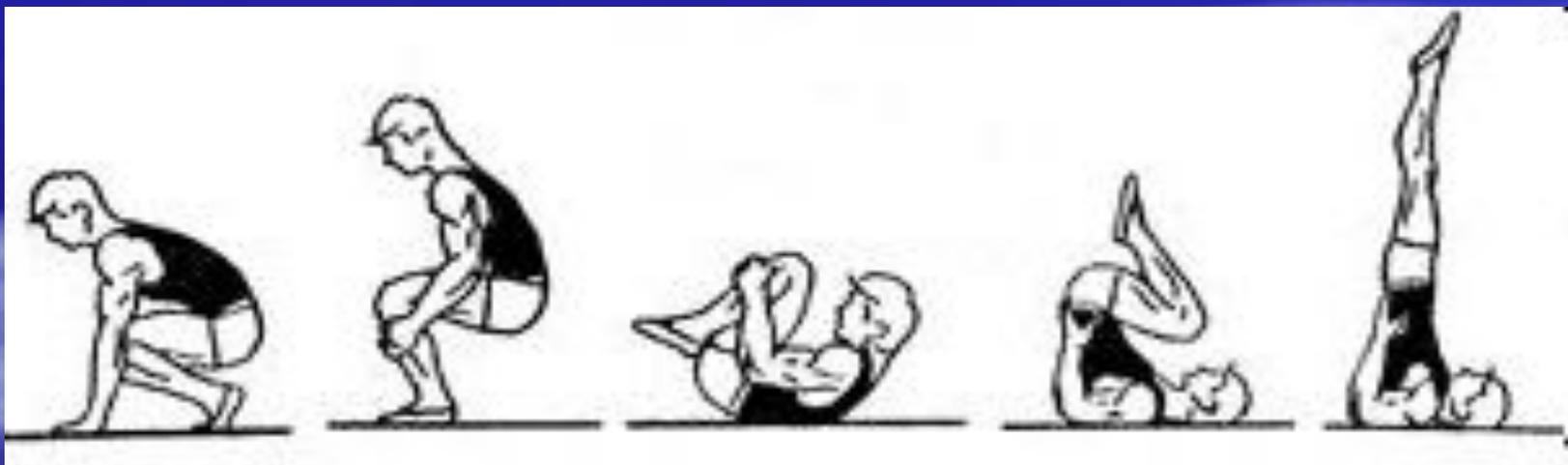
Гимнастика.

Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Шаг правой вперед, махом одной толчком другой - стойка на руках – оттолкнуться ногами и вытянуть тело в ровную линию, кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны.



Наклон вперед прогнувшись – кувырок вперед в стойку на лопатках (руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола) без помощи рук – перекат вперед и прыжок вверх с поворотом на **180** градусов.

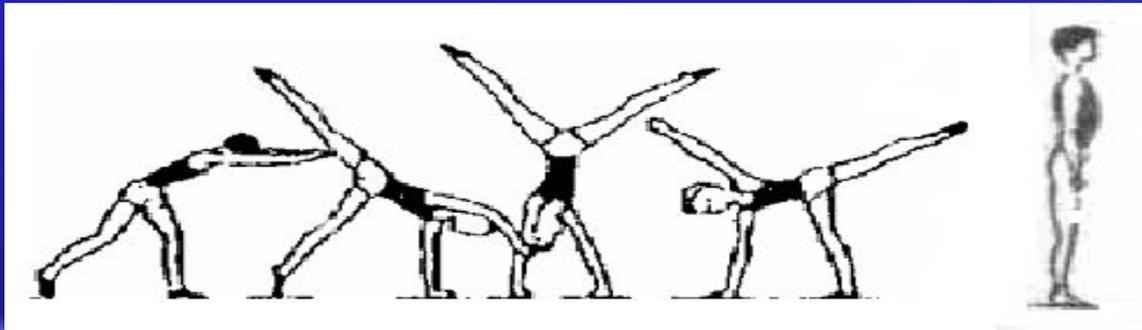


Левую ногу в сторону на носок, руки в стороны – равновесие на правой ноге, левую в сторону не ниже 45 градусов, держать.

Приставляя правую ногу упор присев
- стойка на голове и руках (оттолкнувшись ногами от пола аккуратно встать на руки) – упор присев – кувырок назад на прямые ноги (после кувырка встать из положения сидя), руки вверх.



Переворот в сторону “колесо” (вытянув руки вперед, отталкиваясь ногой на прямых руках совершить переворот в сторону, держа ноги прямо, на **90** градусов) – выйти в стойку ноги вместе спиной к направлению движения.



Конец. Спасибо за внимание.