Разминка:

Лёкий бег, прыжки, или потанцевать))), наклоны вперёд, в стороны, назад лёжа на животе, все шпагаты.

Основная часть:

1.Кувырок вперёд-стойка на носках 4счёта, выполнить 5 раз

2. стойка на лопатках без рук держать 8 счётов, выполнить 5 раз

3. стойка на голове через спичаг ноги врозь, держать 8 счётов, выполнить 5 раз

4. стойка на голове через спичаг ноги врозь, после соединения разводим в страдл и возврат в стойку- 5 раз подряд, выполнить 5 серий

5. стойка на голове через спичаг ноги вместе, держать 8 счётов, выполнить 5 раз

6. стойка на руках у стены 8 счётов, выполнить 5 раз

7. стойка на руках без опоры 8 счётов, если упали -5 отжиманий, выполнить 10 раз

8. Выход в стойку на руках из наклона на носках ноги врозь и возврат обратно в наклон(смотрим видео)-10 раз

9.стойка на руках с поворотом на 180 градусов, с опорой на стену, без опоры на стену, в правую и в левую стороны, каждое задание выполнить 5 раз, если упали -5 отжиманий

10. стойка на руках с поворотом на 360 градусов, с опорой на стену, без опоры на стену, в правую и в левую стороны, если упали-5 отжиманий, каждое задание выполнить 5 раз

11. Из положения сидя на коленках выполнить по 5 выходов в:

* стойку на руках-держать 8 счётов
* стойку на руках с поворотом на право на 180 градусов
* стойку на руках с поворотом на лево на 180 градусов
* стойку на руках с поворотом на право на 360 градусов
* стойку на руках с поворотом на лево на 360 градусов

12. повторить задания № 6, 11 **заваливая пятки вперёд** сход в кувырок, выполнить по 5 раз

13.стойка на руках в шпагат-собрать ноги, выполнить в правый и левый шпагат по 5 раз, потом из положения сидя на коленках ещё 5 раз, потом со сходом в кувырок ещё по 5 раз

14. стойка на руках, разводим ноги в страдл, собираем обратно в стойку, у стены и без стены по 5 страдлов подряд, выполнить упражнение 5 раз

15.Из положения сидя на коленках стойка на руках в шпагат, **резко собирая ноги** разворот на 90 градусов-страдл, **резко** **собирая ноги** разворот на 90 градусов-ещё один шпагат, выполнить 10 попыток, за каждую удачную, погладить себя по голове и сказать: «ОТЛИЧНО»))),сделать видео и выложить в группу, за каждую не удачную -отжимания 5 раз.

16. из положения сидя на полу закидка в стойку на руках- 5 раз.

17. закидка, через **стойку на руках-мостик**-встать на ноги, выполнить 5 раз

18. закидка, через **стойку на руках-мостик**-кувырок, выполнить 5 раз

19. из положения сидя на коленках стойка в шпагат, соединяя ноги разворот на 90 градусов – страдл в сед ноги врозь- закидка-мостик-кувырок, выполнить 10 раз, если получилось, погладить себя по голове и сказать: «ОТЛИЧНО»))),сделать видео и выложить в группу, если не получилось -отжимания 5 раз.

20. Переворот назад-5 раз, в шпагат-5раз

21.Переворот вперед-5 раз, в сед 5раз

20. мостик с поворотом на право и налево, по 5 раз

21 . Бочка 10 раз, колесо в колени+бочка 10 раз, бочка в стойку на руках с поворотом в сед 10 раз- самый трудный вариант, если получилось записать видео и выложить в группу (у кого бочка не получается , учимся, делаем 30 попыток, вспоминаем куда ставить руки, как делать махи ногами)

У кого в программах встречаются подобные переходы, обязательно соедините с элементами как в программе!!!

На этом пока остановимся, надеюсь вы справились со всеми заданиями, если нет, продолжим в следующий раз), а сейчас помним, любую тренировку нужно закончить растяжкой :

-шпагаты с провисанием по 2 минуты

Для носков повторить комплекс по видео.