***Комплекс 2***

****

1. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное по­ложение (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямить­ся, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — по­ворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное поло­жение (6 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исход­ное положение (4-6 раз).
5. *И. п. —* сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед-вверх прямые ноги — угол (рис. 25); 2 — вернуться в исходное по­ложение (5-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положе­ние ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).

**Будьте здоровы!**