ОРУ без предмета на месте

(1-4классы)

1. И.п.- ноги вместе, руки на поясе

1-4 – наклоны головы вперед, назад, вправо, влево

И.п. 1-4

1. И.п. – ноги вместе, руки к плечам

1– 2 – круговые движения руками вперед

3-4 – круговые движения руками вперед

И.п. 1-2 3-4

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью

1-2 – рывки руками перед грудью

3-4 – выпрямляя руки рывки назад

И.п. 1-2 3-4

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-2 – наклоны вправо

3-4 – наклоны влево

И.п. 1-2 3-4

1. И.п. – широкая стойка, руки на поясе

1 – наклон вправо, коснуться правой стопы руками

2 – наклон вперед, коснуться пола руками

3 – наклон влево, коснуться левой стопы руками

4 – и.п.

И.п.. 1. 2. 3.

1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе

1 – мах правой ногой вперед, хлопок под ногой

2 – и.п.

3 - мах левой ногой вперед, хлопок под ногой

4 – и.п.

И.п. 1. 2. 3.

1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе

1-4 – ходьба с высоким подниманием бедра

И.п. 1-4