**«Стирка »**

*(музыка в стиле диско)*

И. П. — основная стойка.

А. 1—2 — с полуповоротом направо полуприсед на ле­вой, правую ногу вперед на носок с двумя движениями, имитирующими руками стирку белья на стиральной доске, вдоль пра­вой ноги.

3—4 — прыжком встать в полуповорота налево от основного направления, повторить счет 1—2 с другой ноги.

 5—8 — повторить счет 1—4.

Б. — повторить движения части А.

 «Полоскание белья».

В. 1—4 — приседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево; а руки, ими­тирующие полоскание,— в противополож­ную сторону.

5—8 — вставая, повторить движенье ног и рук счета 1—4.

Г. — повторить движения части В.

«Выжиманье белья».

Д. 1—2 — при стойке на обеих ногах два пружинис­тых сгибания левой; руки согнуты вперед, кисти в кулак — правый над левым, дваж­ды имитируют движения выжимания белья.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги, поме­няв положение кистей — левый кулак над правым.

5—6 — повторить счет 1—2. 7—8 — повторить счет 3—4.

Е. — повторить движения части Д.

«Встряхивание белья».

 Ж 1—2 — стойка руки со взмахом вверх.

3—4 — полуприсед, руки расслабленно вниз.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — повторить счет 3—4.

З. — повторить движения части Ж.

 «Развешивание белья».

И. 1 — встать, левую ногу на полшага вправо, ле­вую руку вверх с имитирующим движением пальцами закрепления белья прищепкой.

2 — приставить правую ногу к левой, правую ру­ку вверх с тем же имитирующим движением.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — повторить счет 1—4.

К. — повторить движения части И, начиная движение вправо, с правой ноги и руки.

 «Глаженье белья».

Л. 1-2 — при стойке на обеих ногах два пружиня­щих сгибания левой ноги; руки: правая со-1 гнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки дважды имитируют движение утюга при глажении белья.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги, поменяв положение рук: левая — перед собой, правая — за спиной.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — повторить счет 3—4.

М. — повторить движения части Л, счет 1—4.

5—6 — имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони правой руки. 7—8 — имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони левой руки.