Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся 2-4 классов.

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1. Бросить мяч вверх. 2. Поймать мяч левой рукой. 3. Бросить мяч вверх. 4. Поймать правой рукой. Повторить 4-6 раз.
2. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1. Бросить мяч в пол перед собой. 2. Поймать после отскока правой рукой. То же доугой рукой. Повторить 5-7 раз.
3. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке внизу. 1. Бросить мяч высоко вверх. 2. Хлопнуть в ладоши. 3. Поймать мяч правой рукой. То же другой рукой. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Ходьба в медленном темпе, подбрасывая мяч вверх и ловя ладонью сверху, снизу правой рукой. То же чередуя левую и правую руку. Выполнить 25-30 сек.
5. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1. Бросить мяч вверх, поднять левую гону вперед. 2. Хлопок в ладони под ногой. 3. Поймать мяч двумя руками. 4. И.п. то же другой ногой, ловя мяч одной рукой. Повторить 4-5 раз.
6. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад влево, руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2. Приставить ногу, руки вниз. То же в другую сторону. Повторить 7-9 раз.
7. И.п. – основная стойка, мяч внизу в левой руке. 1. Бросить мяч в пол сзади с поворотом туловища направо. 2. Поймать мяч после отскока правой рукой. То же dв другую сторону. Повторить 6-8 раз.
8. И.п. – ноги вместе, мяч внизу в левой руке. 1-3. Рвновесие на левой ноге, мяч в прямых руках впереди. 4. И.п. то же на правой ноге. Повторить 3-4 раза.
9. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Подпрыгивая на носках, поочередно ударять раскрытыми ладонями о мяч так, чтобы он отскакивал от пола не выше пояса. (30-50 сек).
10. И.п. – ноги врозь, мяч внизу в руках. 1. Наклониться вперед, положить мяч сзади как можно дальше. 2. Выпрямится. 3. Наклониться вниз, взять мяч. 4. И.п. Повторить 4-6 раз.