**ОРУ на гимнастической стенке.**

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сто­рону — выдох, и. п.— вдох.
2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя поги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, про­гнув спину и приподняв голову,

 вернуться в и. п. Дыхание равномер­ное.

1. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.
2. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
3. и. п.— стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать па носки — вдох, вернуться в и. п.— выдох.
4. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, отводя левую ногу.
5. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. По­переменное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.
6. И. п.— то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазо­бедренном суставах — выдох, вернуться в и. п.— вдох.
7. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка.

 Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох,

 вернуться в и.    п.— выдох.

1. И. п.— стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.
2. И. п.— стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

13. И. п.— стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

14. И. п.— лежа на спине, руки на поясе, носки закреплены под рейкой. Поднять туловище, сесть, взяться руками за рейку на высоте головы, подтянувшись руками и разгибая ноги, встать, вернуться в и.п. Дыхание равномерное.

15. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Со­гнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в ко­ленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

16. И. п.— стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, под­нимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.

17. И. п.— вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сги­бание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.

18. И. п.— стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку по­выше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедрен­ном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать.