Упражнения партерной гимнастики в паре.

**1.Упражнение** И.П. – сядьте на пол, сложите ноги скретсно. Спина партнера соприкасается со спиной Вашего партнера.

- Вдох потянулись руками вверх

- Выдох опустите руки –

- С очередным выдохом один партнер идет в наклон, второй в прогиб, и далее меняем положение. Перетекаем из одного положения в другое. Старайтесь спиной все время удерживать контакт. На выдохе идем в наклон, на вдохе идем в прогиб. Мягкое волнообразное движение в позвоночнике.

**2. Упражнение**. И.П. – сядьте на пол, ноги ровные вытянутые перед собой . Спина партнера соприкасается со спиной Вашего партнера.

 - Упираясь левой рукой в пол, правая рука делает замах и мягко раскрываясь и прогибаясь, опускаемся на ноги вашего партнера, и в крайнем положении замираем. Постарайтесь полностью расслабиться.

- С выдохом выходим и положения, проносим корпус и уходим в прогиб в другую сторону. Правым предплечьем упираемся в пол, почувствуйте как раскрылась Ваша грудная клетка.

- С выдохом возвращаемся по центру к ногам, и мягко на вдохе круглой спиной дотягиваемся вверх.

 **3.Упражнение** И.П. – сядьте на пол, ноги ровные вытянутые перед собой . Спина партнера соприкасается со спиной Вашего партнера. Руки подымаем вверх, один партнер цепляется за запястье второго, второй партнер сгибает ноги.

- Один партнер уходит в наклон, второй сверху облокотившись на спину уходит в прогиб и ложиться. Постарайтесь плотно прижаться спиной к спине. Нижней партнер подымает верхнего и выходит в И.П. - Второй партнер уходит в наклон, второй сверху облокотившись на спину уходит в прогиб и ложиться. Постарайтесь плотно прижаться спиной к спине. Нижней партнер подымает верхнего и выходит в И.П.

 **4.Упражнение И.П.** - Разворачиваемся лицом друг к другу, вытягиваем ровные ноги вперед соприкасаясь стопами. Выровняйте спину, возьмитесь за руки.

- Поочередно тянем на себя напарника. Уходим в наклон на выдохе, и стареемся максимально расслабиться

 - Второй партнер на вдохе тянет на себя. Старайтесь чувствовать своего напарника, через силу не тяните.

**5.Упражнение** И.П. - Разворачиваемся лицом друг к другу, вытягиваем ровные ноги вперед соприкасаясь стопами. Выровняйте спину, зацепитесь руками за стопы вашего партнера.

 - С выдохом уходим в наклон. По возможности стараемся это сделать с ровной спиной, растянув все складки на животе.

**6.Упражнение** И.П. - Сидим лицом друг к другу, ноги согнутые, приблизить таз к пяткам. Зацепитесь за запястье партнера.

 - Берем противоположные ножки и вытягиваем их вверх. Стараемся ровно держать спину.

- Аккуратно опускаем ногу вниз, и меняем ноги, коснувшись стопами, вытягиваем ножки вверх. Руки сцеплены на запястье.

- Опускаем ножку в И.П.

 **7.Упражнение** И.П. - Сидим лицом друг к другу, ноги согнутые, приблизить таз к пяткам. Зацепитесь за запястье партнера.

 - Очень аккуратно соединяем, две стопы и подымаем две ножки вверх, руки держим сцеплены в запястье.

 - Задерживаемся в данном положении определенное время, затем опускаем ноги и выходим в И.П.

**8.Упражнение** И.П. - Сидим лицом друг к другу, ноги скрестно , спина ровная.

 - Вдох руки вверх

- Выдох – опускаем руки. 2 –я часть упражнения Собираем стопы вместе, пятки как можно ближе подтянуть к паху, колени раскрыть в стороны, и вытягиваем позвоночник из тазобедренных суставов. С выдохом делаем наклон вперед

- Вдох вернуться в исходное положение Делаем это упражнение несколько раз. Стараемся спину держать ровную

- Выдох - удлинитесь руками вверх и наклонитесь вперед, тянитесь за руками вдаль - Вдох вытянулись вверх

 **9.Упражнение** И.П. - Сидим лицом друг к другу, руки ставим за себя, ноги разводим максимально широко. Соприкасаемся стопами ног. Руки кладем на плечи партнера. И начинаем раскачиваться вперед – назад.

 - На вдохе отклоняйтесь назад - С выдохом наклоняемся вперед. Наклон идет за счет ровной спины. Если Вы сидите близко друг к другу, возьмитесь за плечи. Если далеко друг от друга, возьмитесь за локти или за запястье. Двигаемся аккуратно и плавно. Через силу не тянем своего партнера, Заканчивая данное упражнение, один партнер уходит в наклон, второй помогает руками опуститься чуть ниже. Затем меняем положение.

**10.Упражнение** И.П. сели ровно друг напротив друга, ноги широко раскрыты, стопы упираются в стопы партнера. Правыми руками зацепитесь за локти, левую руку вытянуть вверх – вдох

- С выдохом уходим в боковой наклон, стараемся зацепиться за правую стопу, и выглянуть из под руки вверх. Если не получается дотянуться до стопы, тянемся в сторону.

- Вдох выросли вверх, поменять захват рук. - Выдох, уходим в боковой наклон в другую сторону – влево.

 - Вдох выросли вверх, поменять захват рук.

**11.Упражнение** И.П. - Сидим лицом друг к другу, руки ставим за себя, ноги разводим максимально широко. Один партнер стопами упирается в щиколотками второго партнера, второй партнер сидит с ровной спиной, сзади руки придерживаются в пол.

 - Первый партнер старается раскрывать ноги шире. Находиться в данном положении, хорошо от 30 секунд и более.

 - Меняем позицию, и второй партнер, упирается стопами в щиколотки партнера помогая развести ноги как можно шире.

**12.Упражнение** И.П. – Собираем ноги перед собой, руками охватитесь под коленями

. - Выдох – округлите спину.

 - Вдох вытянитесь, вернувшись в И.П. Повторить несколько раз.

**13.Упражнение** Прыжки по шестой позиции на носочках.