**КОМПЛЕКС ОРУ №1**

**1.** И.п. — основная стойка; 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

2.         И.п. — основная стойка; 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.

3.         И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед; 6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде; 8 — и.п.

4.    И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 — и.п.; 3 —руки через стороны вверх, наклон влево; 4 — и.п.

5.         И.п. — основная стойка: руки за головой; 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 —присед, руки в стороны; 4 — и.п.

6.    И.п.   —   основная   стойка:   руки   на   поясе;   1—

4  — прыжки на обеих ногах;  5—8 —  прыжки на левой ноге; 9—12 — прыжки на правой ноге. Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбож

на месте с движениями руками вперед, в стороны.1 к плечам, за голову, на пояс.