

Комплекс №1

1. из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;
2. стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча;
3. верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;
4. из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение;
5. верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м;
6. лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование);
7. темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;
8. стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;
9. стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны;
10. из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе;
11. стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;
12. нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы;
13. стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение;
14. подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения;