ЗАДАНИЯ

После небольшой разминки (не забыть про разминку голеностопного сустава).

Прыжки со скакалкой 1 мин.

Упражнения для развития мышц пресса:

1. Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения сидя на полу, опираясь на локти сзади, удерживая мяч (подушку) ногами. Выполнить 3 подхода по15-20 раз.
2. И. п. тоже. Поочередное выпрямление ног в стороны. Выполнить 3 подхода по15-20 раз.

Выпады с предметом в руках:

15 раз в каждую сторону

Упражнение «Дровосек»

15 раз в каждую сторону

Из и.п. низкая стойка баскетболиста передача мяча (любого предмета) под ногами в другую руку. Амплитуда движений: вокруг каждой ноги, вокруг двух ног, восьмеркой)

Отдых, питье воды, гигиенические процедуры.