

Упражнения на координацию.

Упражнение 1 .

Поставьте ноги вместе , руки вытяните в стороны , глаза закройте. В этом положении стойте 20-30 секунд. Потом опустите руки вдоль тела и стойте в этом положении ещё 15-20 секунд.

Упражнение 2 .

Поставьте ноги вместе , руки вытяните в стороны. Приподнимитесь на носочки и стойте в этом положении 10-15 секунд. Закройте глаза. Стойте в этом положении ещё 10-15 секунд. Потом опустите руки вдоль тела и стойте в этом положении 5-7 секунд.

Упражнение 3 .

Поставьте ноги вместе , поднимитесь на носочки , отклоните голову до конца назад и стойте в этом положении 8-10 секунд. Закройте глаза и стойте в этом положении еще 5-7 секунд.

Упражнение 4 .

Поставьте ноги вместе , приподнимитесь на носочки , сделайте головой 8 или 10 быстрых наклонов вперед-назад.

Упражнение 5 .

Поставьте ноги вместе , руки на пояс. Приподнимитесь на носочки и сделайте 5 наклонов вперед , до горизонтального положения тела . повторите упражнение с закрытыми глазами.

Упражнение 6 .

Поднимите колено левой ноги на уровень пояса, оставшись стоять на правой ноге. Руки в стороны , стойте в этом положении 10-15 секунд. Потом повторите это упражнение другой ногой.

Упражнение 7 .

Поставьте стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, руки вытяните в стороны. Стойте в этом положении 20-30 секунд. Затем закройте глаза и стойте в этом положении ещё 10-20 секунд.

Упражнение 8 .

Поставьте стопы по одной линии. Правая стопа перед левой , руки поставьте на пояс. Сделайте по 6-8 наклонов влево и вправо, удерживая равновесие. Повторите упражнение с закрытыми глазами.

Упражнение 9 .

Выполните кувырок вперед плотно сгруппировавшись .

Упражнение 10 .

Выполните кувырок назад при этом не сгибайте ноги .