Вариант разминки .
Упражнения с гимнастической палкой
1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., вы­дох. 6—8 раз.
2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон впе­ред, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ши­рины хвата. 12—15 раз.
3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, но­ги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.
4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — подни­мая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.
5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при вы­прямлении— вдох. 10—12 раз.
6. И. п.— лежа на груди, палка вверху (руки свободно ле­жат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, по­степенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.
7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и пал­кой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.
8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать по­выше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).