

3. И.п. – о.с. 1 – левую ногу скрестно перед правой, правую руку в сторону, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8 раз.

#### **Комплекс IV**

1. И.п. – о.с. 1 – правую ногу вперед, 2 – левую руку вперед, 3 – приставить правую ногу, 4 – левую руку вниз, 5-8 – то же другой ногой и рукой. 3-4 раза.

2. И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону, 2 – правую руку в сторону, 3 – левую ногу приставить, 4 – правую руку вниз, 5-8 то же другой ногой и рукой. 3-4 раза.

3. И.п. – о.с. 1 – правую ногу вперед, левую руку в сторону, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8 раз.

#### **Комплекс V**

1. И.п. – о.с. 1 – правую ногу в сторону, правую руку вперед, 2 – и.п., 3-4 то же другой ногой и рукой. 6-8 раз.

2. И.п. – о.с. 1 – правую ногу в сторону, левую руку вперед, 2 – правую ногу в сторону, левую руку вперед, 2 – и.п., 3-4 то же другой ногой и рукой. 4-6 раз.

3. И.п. – о.с. 1. – правую ногу вперед, левую руку в сторону, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8 раз.

#### **Комплекс VI**

1. И.п. – правая нога назад, левая рука вперед. 1 – правую ногу вперед, 2 – левую руку назад, 3 – правую ногу назад, 4 – левую руку вперед. 4-6 раз.

2. И.п. – правая нога скрестно перед левой, левая рука в сторону, 1 – правую ногу в сторону, 2 – левую руку скрестно перед туловищем, 3 – правую ногу скрестно перед левой, 4 – левую руку в сторону. 4-6 раз.

3. И.п. – правая нога в сторону, левая рука в сторону, 1 – правую ногу скрестно перед левой, левую руку вправо-вниз, 2 – и.п. 4-6 раз.

#### **Комплекс VII**

1. И.п. – правая нога в сторону, левая рука вперед, 1 – правую ногу скрестно перед левой, левую руку назад, 2 – и.п. 6-8 раз.

2. И.п. – правая нога вперед, левая рука в сторону, 1 – правую ногу назад, левую руку вправо-вниз, 2 – и.п. 6-8 раз.

3. И.п. – правая нога вперед, левая рука в сторону, 1 – левую руку вправо-вниз, правую ногу в сторону, 2 – и.п. 6-8 раз.

#### **Комплекс VIII**

1. И.п. – о.с. 1 – правую ногу в сторону, 2 – правую руку вперед, 3 – правую ногу приставить, 4 – и.п. 5-8 – то же другой ногой и рукой. 4-6 раз.

2. И.п. – о.с. 1 – правую ногу вперед, 2 – левую руку в сторону, 3 – правую ногу приставить, 4 – и.п., 5-8 – то же другой ногой и рукой. 3-4 раза.

3. И.п. – правая нога в сторону, правая рука вперед, 1 – правую ногу скрестно перед левой, правую руку назад, 2 – и.п. 6-8 раз.

#### **Комплекс IX**

1. И.п. – о.с. 1 – правую ногу назад, 2 – левую руку вперед, 3 – приставить правую ногу, 4 – левую руку вниз, 5-8 – то же другой ногой и рукой. 3-4 раза.

2. И.п. – о.с. 1 – левую ногу скрестно перед правой, 2 – правую руку в сторону, 3 – приставить левую ногу, 4 – правую руку вниз, 5-8 – то же другой ногой и рукой. 3-4 раза.

3. И.п. – о.с., руки на бедрах. Прыжки на месте, 1 – ноги в стороны, 2 – ноги скрестно. 8-10 раз.

#### **Комплекс X**

1. И.п. – правая нога назад, левая рука вперед, 1 – правую ногу приставить, левую руку вниз, 2 – левую ногу назад, правую руку вперед, 3 – левую ногу приставить, правую руку вниз, 4 – и.п. 3-4 раза.

2. И.п. – правая нога скрестно перед левой, правая рука в сторону, 1 – правую ногу приставить, правую руку вниз, 2 – левую ногу скрестно перед правой, левую руку в сторону, 3 – левую ногу приставить, левую руку вниз, 4 – и.п. 3-4 раза.