

Упражнения	Методические указания	Дозировка	Стоимость элемента
1.Ходьба приставными шагами, вправо, влево	Руки на пояс, спина прямая, подбородок приподнят	4 шага вправо, 4 влево	0.5
2.Ходьба на носках	Руки в стороны, спина прямая, подбородок поднять	4 шага	1
3.шаг польки	Спина прямая, руки на пояс, взгляд направлен вперед, носок натянут	4 шага	1
4.поворот на 180°	Поднимаясь на носки, повернуться влево на 180°, руки вверх.	1 раз	0.5
5.Прыжки со сменной ног	Руки на пояс, ноги в третью позицию, выполнить прыжок, поставить другую ногу вперед, спина прямая.	4 раза	2
6.сед углом сзади	положение с поднятыми прямыми ногами под углом 45 градусов, руки находятся в упоре сзади.	1 раз	1
7. Стойка на одном колене	руки в стороны - стойка на левом колене, правая согнута впереди -- встать в стойку на правой, левая назад на носок.	1 раз	1

8. Встать, поворот на 180°	Поднимаясь на носки, повернуться на 180°, руки вверх.Отвести правую назад-вверх, слегка прогнуться и наклониться немного вперед, руки в стороны (равновесие на одной ноге).	1 раз	1
9.Поворот на одной ноге	Подняться на носки, руки вверх, повернуться на одной ноге, вторую поставить назад	1 раз	1
10. Соскок	Соскок прогнувшись с конца бревна махом одной и толчком другой. Техника выполнения. Из стойки поперек шагом одной, махом другой вперед, сделать активный взмах руками кверху и соединяя ноги выполнить соскок.	1 раз	1