Вправи для розвитку гнучкості

* Нахил назад, стоячи спиною до стіни з доторканням руками;
* Стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад, намагаючись дістати до підлоги;
* Сидячи спиною до стіни, руками триматися за рейку на рівні голови, ноги зігнуті та встановленні на ширині плечей, вигинаючись вставати;
* «Міст» із положення лежачи.
* Зі стойки нахилом назад «міст» з допомогою.
* Піднімання ноги (правою та лівою) у сторону на 90 градусів;
* Упор лежачи, ноги нарізно (широко), носки повернуті назовні, виконати повороти тулуба наліво і направо, переставляючи руки і торкаючись підлоги стегном;
* Стоячи обличчям до стіни, широко розвести ноги наріз й утримуючись руками за стінку, намагатися присісти як найнижче;
* Зі стойки ноги нарізно (дуже широко), спираючись на руки спереду, вставати на ноги та повернутися у вихідне положення;
* Зі стойки ноги нарізно,м’яч між ніг, розводячи ноги намагатися сісти на м’яч.
* Виконай і напиши від 6 до 12 вправ з указанням вихідного положення(В.П.) і рахунком на 1-2;3-4.