Комплекс стрибкових вправ№2.

1/ Стрибки на двох ногах через невелику перешкоду (м’яч, скакалку тощо) – 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

2 /Стрибки на правій нозі через невелику перешкоду (м’яч, скакалку тощо) – 10 секунд.

Хвилина відпочинку.

3/ Стрибки на лівій нозі через невелику перешкоду (м’яч, скакалку тощо) -10 секунд.

Хвилина відпочинку.

4/ Стрибки вертикальні з двох ніг із приземленням на дві ноги з поворотом на 90 градусів – 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

5/ Стрибки вертикальні з двох ніг із приземленням на дві ноги з розворотом на 180 градусів – 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

6/ Стрибки вертикальні з двох ніг із приземленням на дві ноги з поворотом на 90 градусів і після приземлення стрибок вгору – 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

7/ Стрибки вертикальні з двох ніг із приземленням на дві ноги з розворотом на 180 градусів і після приземлення стрибок вгору – 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

8/ Два приставні кроки у правий бік та стрибок вертикально вгору, потім два приставні кроки у лівий бік та стрибок вертикально вгору; безперервно – 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

9/ Після чотирьох кроків вперед бігом підтюпцем стрибок вертикально вгору, після приземлення - чотири кроки бігом підтюпцем спиною вперед та стрибок вертикально вгору; безперервно – 15 секунд.

Після виконання комплексу обов’язково треба зробити вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів.