**Комплекс стрибкових вправ**Перед початком виконати розминку для всіх груп м’язів.

1. Стрибки на двох ногах на місці вертикально вгору - 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

1. Стрибки на лівій нозі на місці вертикально вгору - 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

1. Стрибки на правій нозі на місці вертикально вгору - 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

1. Розніжка (стрибки з розведенням ніг) на місці - 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

1. Стрибки на місці вертикально вгору з низького присіду – 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

1. Стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей – 10 секунд.

Хвилина відпочинку.

1. Стрибки на місці із закиданням гомілок назад – 10 секунд.