**КОМПЛЕКС РАЗМИНКИ**

Примерный комплекс разминки, составленный подобным образом. В начале и в конце следуют упражнения в потягивании.

1. И. п.— стойка ноги вместе, руки к плечам. Подняться на носки, руки вверх, голову назад, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

2. И. п.— стойка ноги врозь. Руки через перед вверх (вдох), развести их и опустить через стороны (выдох).

3. И. п.— то же. Руки через стороны вверх (вдох), соединить их и опустить через перед (выдох).

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверху. Наклон вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

5. И. п.— стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая на поясе. Наклон влево с махом правой рукой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону.

6. И. п.— упор сидя, поднять ноги в высокий угол. Развести ноги. Соединить ноги. Дыхание произвольное, но без задержек.

7. И. п.— стойка ноги врозь, по возможности пошире, руки на поясе. Присесть на левой ноге (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же на правой ноге.

8. И, п.— стойка ноги вместе, руки за голову, пальцы сцеплены. Руки вверх, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).