Общеразвивающие упражнения для индивидуальных тренировок в домашних условиях:

1) Ноги вместе, наклоны вперед, стараемся достать до пола кончиками пальцев, ладонями.(10 повторений, зафиксировать на 5 секунд)

2) Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараемся при наклонах достать пальцами до ног, колени не сгибаем.(10 повторений).

3) Садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп (10 повторений, зафиксировать на 5 секунд)

4) Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди. (10 повторений, зафиксировать на 5 секунд)

5) Садимся на пол, одну ногу оставив прямой, другую согнув и прижав стопу к бедру прямой ноги. Теперь наклоняемся вперед, дотягиваясь до стопы ровной ноги. (10 повторений, зафиксировать на 5 секунд)

6) Сидя на полу, подтягиваем пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводим колени, упираясь в них локтями.(бабочка)

7) Руки на талии, ноги вместе. Проделываем глубокие приседания, не отрывая пятки от пола (15 повторений)

8) Бег на месте с высоким подниманием колена, уделить внимание технике выполнения упр.(левое колено вверх-правая рука согнута в локте-«техника бега»). (3 серии, по 10 секунд)

9) Стоя на одной ноге, поднять бедро вперед и отвести в сторону, держать равновесие(10 повторений на каждую ногу).

10) Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди, приземляться на носки.(3 серии по 5 раз)

При наличии дома скакалки:

11) Прыжки на двух ногах (30 раз)

12) прыжки на одной ноге (по 30 раз на каждую ногу)

13) Лежа на спине, колени в согнутом положении стопами на полу, скручивания корпуса (поднять корпус, правым локтем коснуться левого колена, левым локтем коснуться правого колена).