

Упражнения с набивным мячом помогают развить силу.

1. И.п. – лежа на животе , набивной мяч в руках перед собой. 1- подбросить мяч вверх; 2 – и.п. (4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости:

«Будь ловким» На расстоянии 50-40 см расставлены 8-10 кеглей. Нужно прокатить обруч (мяч) между кеглями, не задевая их.

«Спрыгни, повернись» Спрыгнуть с высоты 50-60 см с поворотом на 45°, 180°.

1. И.п. – стоя, кольцо (диаметр 25-30 см) в руках. Отпустить и поймать кольцо, не роняя.

2. И.п. - стоя.; 1- согнуть ногу, повесить кольцо на ступню и постоять 5-6 с; 2-подбросить кольцо и поймать его руками.