**Комплекс силовых упражнений (повторяем 3-4 серии):**

- приседание (20-30 раз);

- отжимание от пола (10-15 раз);

- поднимание туловища (25-30 раз);

- «лодочка» (10-15 раз);

- прыжки на упругой стопе (20-30 раз);

- «планка» (держим 30-45 сек.);

- прыжки из полного приседа вверх «комарики» (10-15 раз);

- поднимание на стопе (20-25 раз).

**Комплекс акробатических упражнений (повторяем по 3-4 раза):**

- перекаты на спине из упора присев (10 раз);

- перекаты на спине из упора присев с последующим выпрыгиванием вверх (15 раз);

- «березка» (держим 10-15 сек.);

- «мостик» (держим 10 -15сек.);

- «лягушка» (держим 10-15 сек.);

- перекаты из упора лежа на животе (5-10 раз туда и обратно);

- перекат из «домика» (5-8 раз туда и обратно);

- кувырок через голову вперед-назад (3-5 раз туда и обратно);

- боковой кувырок через спину (3-5 раз туда и обратно).