

# Комплекс упражнений со скакалкой

для учащихся **6–7-х** классов

- 1. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу.**
- 1–2 – поднимаясь на носках, натянуть скакалку в положении левая рука в сторону, правая вверх;**
- 3–4 – и.п.;**
- 5–8 – то же, сменив положение рук.**

**2. И.п. – широкая стойка ноги врозь на середине скакалки, хват снизу.**

**1 – присед, руки вперед;**

**2 – и.п.;**

**3 – присед, руки в стороны;**

**4 – и.п.**

**3. И.п. – стойка на коленях,  
сложенная вчетверо скакалка на  
груди.**

**1 – отставляя левую ногу в сторону  
на носок, выполнить наклон  
туловища влево, скакалку вверх;**

**2 – и.п.;**

**3–4 – то же вправо.**

- 4. И.п. – стойка ноги врозь,  
сложенная вдвое скакалка вверху.  
1 – поворот туловища налево, левая  
рука в сторону, правая за голову;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же направо.**

**5. И.п. – сед ноги врозь, сложенную вдвое скакалку вперед.**

**1–3 – пружинистые наклоны туловища вперед;**

**4 – и.п.**

**6. И.п. – упор стоя на коленях, сложенная втрое скакалка внизу.  
1 – мах правой ногой назад, натянув скакалку, левая рука вверх;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же, сменив положение рук и ног.**

**7. Поочередные подскоки через скакалку на левой и правой ноге, вращая скакалку вперед.**



**8. И.п. – о.с., сложенная вчетверо  
скакалка в правой руке. Ходьба на  
месте.**

**9. И.п. – стойка ноги врозь.**

**1 – левая рука к плечу;**

**2 – руки к плечам;**

**3 – левая рука вверх, правая к плечу;**

**4 – руки вверх;**

**5 – левая рука к плечу, правая вверх;**

**6 – руки к плечам;**

**7 – левая рука вниз, правая к плечу;**

**8 – и.п.**