

ГККП «Детский сад № 2» ГУ «Отдел образования по городу Текели управления
образования Жетысуской области»

Комплексы утренней гимнастики



Подготовительная к школе группа «Дошколенок»

на 2024-2025 учебный год.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
в подготовительной к школе группе «Дошколенок»
на 2024-2025 учебный год.

Сентябрь

1-2 неделя

Комплекс № 1 ОРУ с гимнастической палкой:

И. п.: о. с., палка на плечах за головой. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.

И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки

с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.

И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.

И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.

3 – 4 неделя

Комплекс № 2 ОРУ с обручем:

И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же влево.

И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и. п.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки с обручем к груди, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же влево.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперед, прогибая спину, руки с обручем вынести вперед, вернуться в и. п.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он не остановится).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. То же повторить левой.

И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.

И. п.: о. с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии.

И. п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держат его двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и. п., то же левой ногой.

Октябрь

1 – 2

неделя

Комплекс № 3 ОРУ с мячом среднего размера:

И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх опустить вниз и т. д.

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и. п.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

И. п.: о. с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперед, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны.

И. п.: о. с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук.

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.

И. п.: о. с., мяч в согнутых перед грудью руках. Поворачивать туловище в стороны.

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.

И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)

3 – 4 неделя

Комплекс № 4 ОРУ с гантелями:

И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.

И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.

И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.

И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.

И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад–вверх, голову поднять, вернуться в и. п.

И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях.

Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.

И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.

Ноябрь

1 – 2 неделя

Комплекс № 5 ОРУ с гимнастической палкой:

И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.

И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед–вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.

И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.

И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.

И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п.

3 – 4 неделя

Комплекс № 6 ОРУ с кубиками:

И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову влево, вправо, вверх, вниз.

И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону.

И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах одной ногой назад–вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же с другой ногой.

И. п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ноги.

И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и. п.

Декабрь

1-2 неделя

Комплекс № 7 ОРУ с набивным мячом:

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперед к груди, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вперед, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п.

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п.

И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

3 – 4 неделя

Комплекс № 8 ОРУ с гимнастической палкой:

И. п.: о. с., палка на плечах сзади. Наклонить голову вправо, влево, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять руки с палкой вверх, встать на носки, потянуться и вернуться в и. п.

И. п.: ноги на ширине плеч., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу поставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же влево.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу.

Наклониться вперед-вниз, руки с палкой поднять вверх и вернуться в и. п.

И. п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. Встать на носки, поднять палку вверх (достать до потолка), вернуться в и. п. То же левой рукой.

И. п.: о.с., палка в руках на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.

И. п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться в и. п.

Январь

1-2 неделя

Комплекс № 9 ОРУ с гантелями:

И. п.: о. с., руки с гантелями у плеч. Поднять руки с гантелями вверх, вернуться в и. п. То же

И. п.: полуприсед, ноги на ширине плеч, гантели на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Повернуть туловище вправо, гантели вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.

И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой.

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей в правой руке, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на полу за головой. Поднять правую ногу вверх, коснуться гантелей в правой руке носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой.

И. п.: лежа на животе, руки с гантелями вытянуты впереди, голова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой.

И. п.: о. с. гантели на полу. Прыгать на двух ногах с продвижением вправо, влево, чередуя с ходьбой на месте

3 – 4 неделя

Комплекс № 10 ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в и. п.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью.

Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное положение и вертикальное.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперед, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке на головой.

Февраль

1- 2

неделя

Комплекс № 11 ОРУ с мячом среднего размера:

И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз.

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать) Переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой.

И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.

3– 4 неделя

Комплекс № 12 ОРУ с кубиками:

И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны.

И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны.

Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны.

Наклониться вперед, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке.

Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой.

И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки – на пояс. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.

И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка.

И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п.

Март

1-2

неделя

Комплекс № 13 ОРУ с гимнастической палкой:

И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.

И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, правую ногу выставить в сторону на носок, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной. Наклониться вперед– вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., палка в одной руке (держать за конец). Встать на носочки, поднять палку вверх («достать до потолка»), вернуться в и. п. То же другой рукой.

И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.

И. п.: стоя на коленях, палка в руках, на бедрах. Повернуть туловище вправо, коснуться концом палки левой пятки, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

И. п.: лежа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубочек», покачаться вперед-назад.

И. п.: о. с., палка в одной руке (хват рукой посередине палки). Подбросить палку вверх, поймать этой же рукой (хват посередине). То же другой рукой.

3– 4 неделя

Комплекс № 14 ОРУ с обручем:

И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.

И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой.

И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки пока он сам не остановится). То же другой рукой.

И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой.

И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону.

И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться в и. п.

Апрель

1-2 неделя

Комплекс № 15 ОРУ с набивным мячом:

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперед, к груди, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вперед, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п.

И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

3– 4 неделя

Комплекс № 16 ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в и. п.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное положение и вертикальное.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперед, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.

Май

1-2 неделя

Комплекс № 17 ОРУ с гантелями:

И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.

И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.

И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.

И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.

И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад–вверх, голову поднять, вернуться в и. п.

И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях.

Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.

И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («березка»).

3– 4 неделя

Комплекс № 18 ОРУ с гимнастической палкой:

И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх.

И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.

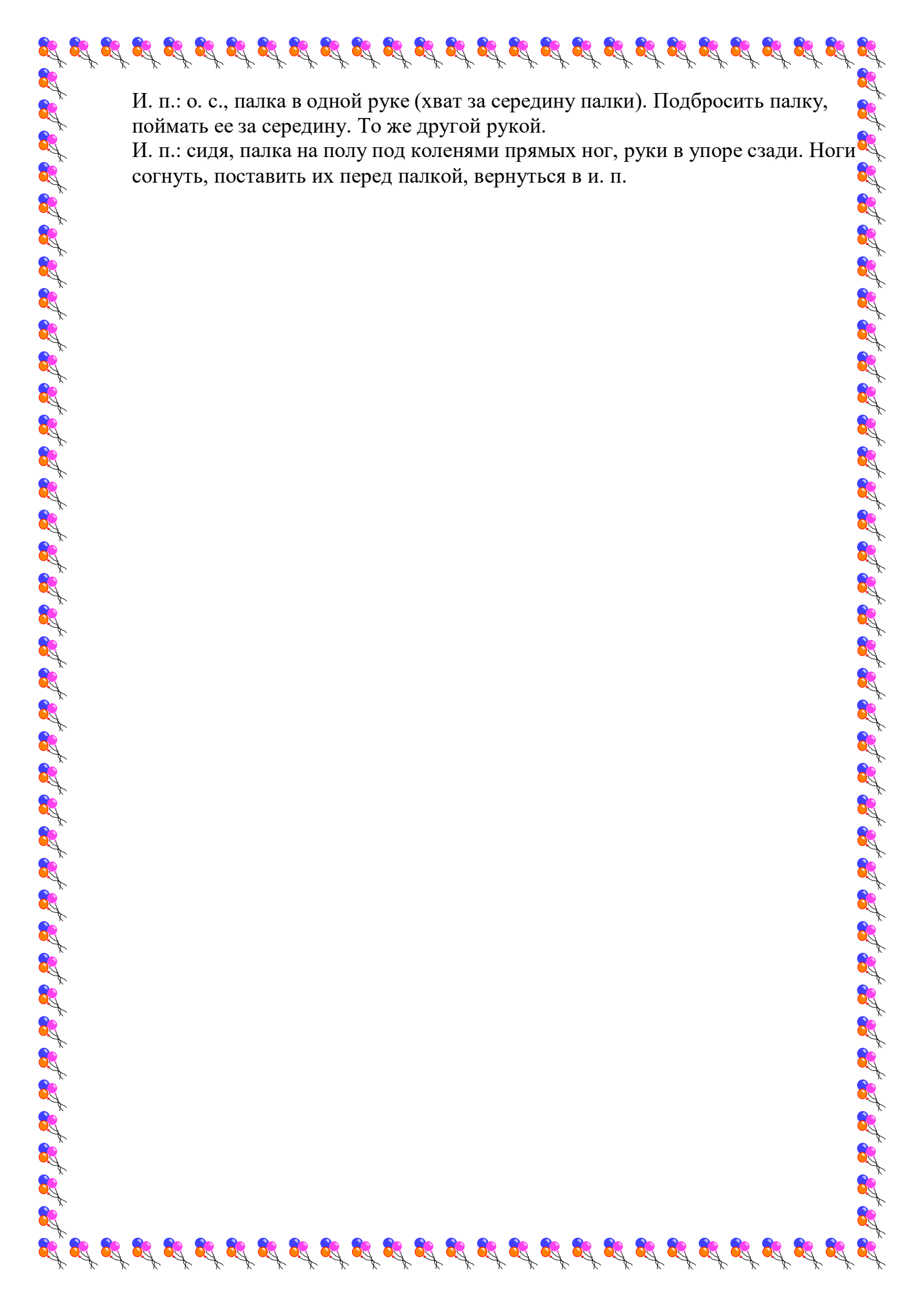
И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед–вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.

И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.

И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, framing the text on all four sides.

И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.

И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п.