



# Вправи з м'ячем





### Піднімання м'яча вгору, за голову

В.п. - основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.  
1-2 - підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих);  
3-4 - опустити м'яч у в.п. (видих).  
Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися упоперек.

Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

### Нахили тулуба в сторони

В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.  
1- нахилити тулуб вправо (видих);  
2- повернутися у в.п. (вдих);  
3-4 - те саме вліво.  
Під час нахилу, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

### Нахили тулуба вперед

В.п. - стійка на колінах, м'яч біля грудей. 1-2 - нахилити тулуб вперед, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих);  
3-4 - випрямитися у в.п. (вдих).  
Під час нахилу руки прямі.

Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

### Повороти тулуба

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вниз.  
1- повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих);  
2- повернутися у в.п. (видих);  
3-4 - те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

### Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик)

В.п. - зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах.

Повторити 16 разів.

### Стрибки навколо себе

В.п. - зімкнута стійка, руки зігнуті в ліктях м'яч біля грудей.  
1, 2, 3, 4 - стрибки вліво навколо себе;  
5, 6, 7, 8 - стрибки вправо.

Повторити 8 разів