

Упражнения с мячом.

1. Маленький прокат по ладони, от пальцев до запястья. Лево́й и право́й руко́й по 20 раз.
2. Баланс мяча над головой. мяч в руке перед собой поднимаем вверх затем отпускаем назад делаем круг назад. с каждой руки по 10 раз.
3. Мяч в двух руках перед собой в ладонях, мелкие переброски с ладони на тыльную сторону руки. 20 раз в быстром темпе.
 - с закрытыми глазами. 10 раз
 - правой рукой, левая в сторону. 10 раз
 - левой рукой , правая в сторону. 10 раз.
4. Перекат по двум рукам от ладоней до груди и обратно. 20 раз.
5. Перекат по правой руке. от ладони до плеча поймать и обратно. тоже с левой. по 10 раз.
6. Перекат по руке до плеча ,поймать рукой прокат по груди, по спине и перека́т на другую руку .
7. Баланс мяча на спине(шея, лопатки) наклон туловища вперед на полупальцах, ноги согнуты в коленях вращение вокруг себя в право и в лево.
8. Прокат по спине и обратно отбив головой .
9. Перекат по правой руке. от ладони до плеча и обратно без остановки, рука спереди, тоже с левой. по 20 раз.
10. Вращение мяча на пальце.
11. Длинный перека́т по двум рукам. С правой на левую и обратно по груди и по спине. по 50 раз.
12. Прокат с отбивом об локоть. с правой прокат мяча на левую ,левая согнута в локте, отбив. С двух рук по 20 раз.
13. прокат по рукам, правая вперед левая назад ,корпус наклонен вперед, прокат мяча с правой руки на левую руку и обратно. 10 раз
14. Перека́т по двум рукам до пояснице и в обратном направлении. в быстром темпе 20 раз.

15. стоя на коленях, рука правая вперед, прокат по руке до плеча, за спину и перекатить на грудь, ловля в колени. с коленей уйти в неваляшку остаться на попе. тоже с левой руки 10 раз.

16. переворот назад, мяч в правой руке, ставим руку на тыльную сторону руки, бросок мяча между ног. С двух рук по 10 раз.

17. Бросок мяча правой рукой, отбив поясничным отделом спины, ловля на прямую руку. 15 раз.

18. Стоя на коленях, бросок прямой рукой кувырок вперед, поймать мяч в колени во время кувырка. По 10 раз с двух рук.

19. Бросок правой рукой, ловля через шпагат лечь на живот поймать мяч в спину, ноги согнуть в коленях, руки в вдоль туловища. По 10 раз с двух рук.

20. Переворот вперед, мяч зажат в паху, переворот вперед прокатить мяч по груди и выкатить на ладони. С двух ног по 10 раз.