

Комплекс танцевальной разминки «Клоуны»

Название упражнений	Описание движений
Клоуны машут погремушками	<p>И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч</p> <p>1-2 - поднять руки вверх и скрестить над головой</p> <p>3-4 - вернуться в исходное положение. (повтор – 8 раз)</p>
Клоуны идут	<p>И.П. – руки согнуты в локтях перед грудью, погремушка в обеих руках, ноги на ширине плеч.</p> <p>1- поднять правую ногу согнутую в колене и погремушкой ударит о колено правой ноги.</p> <p>2- вернуться в исходное положение.</p> <p>3-4- так же с левой ноги. (повтор 8 раз)</p>
3. Клоуны кланяются	<p>И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены.</p> <p>1- наклон вперед, правую руку вперед, левую руку отвести назад, голову держим вперед.</p> <p>2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3-4 – так же движения выполнить с левой руки. (повтор 7-8 раз)</p>
4. Клоуны танцуют	<p>И. П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, погремушки в руках у груди.</p> <p>1-2- поворот вправо, руки вверх, погремь погременушкой.</p> <p>3-4 – движения повторяются влево. (повтор 8 раз)</p>
5. Клоуны прячут погремушку	<p>И.П. – ноги на ширине плеч, в руках погремушки спрятаны за спиной.</p> <p>1- присесть, положить погремушки перед собой.</p> <p>2- выпрямиться, руки спрятать за спину.</p> <p>3- присесть, взять погремушки.</p> <p>4- выпрямиться, убрать погремушки за спину.</p>

6. Клоуны прыгают

И.П. – ноги на ширине плеч,
погремушки перед грудью.
Прыжки – ноги врозь, затем вместе,
руки разводить в стороны.
(повтор 8 раз с паузами)