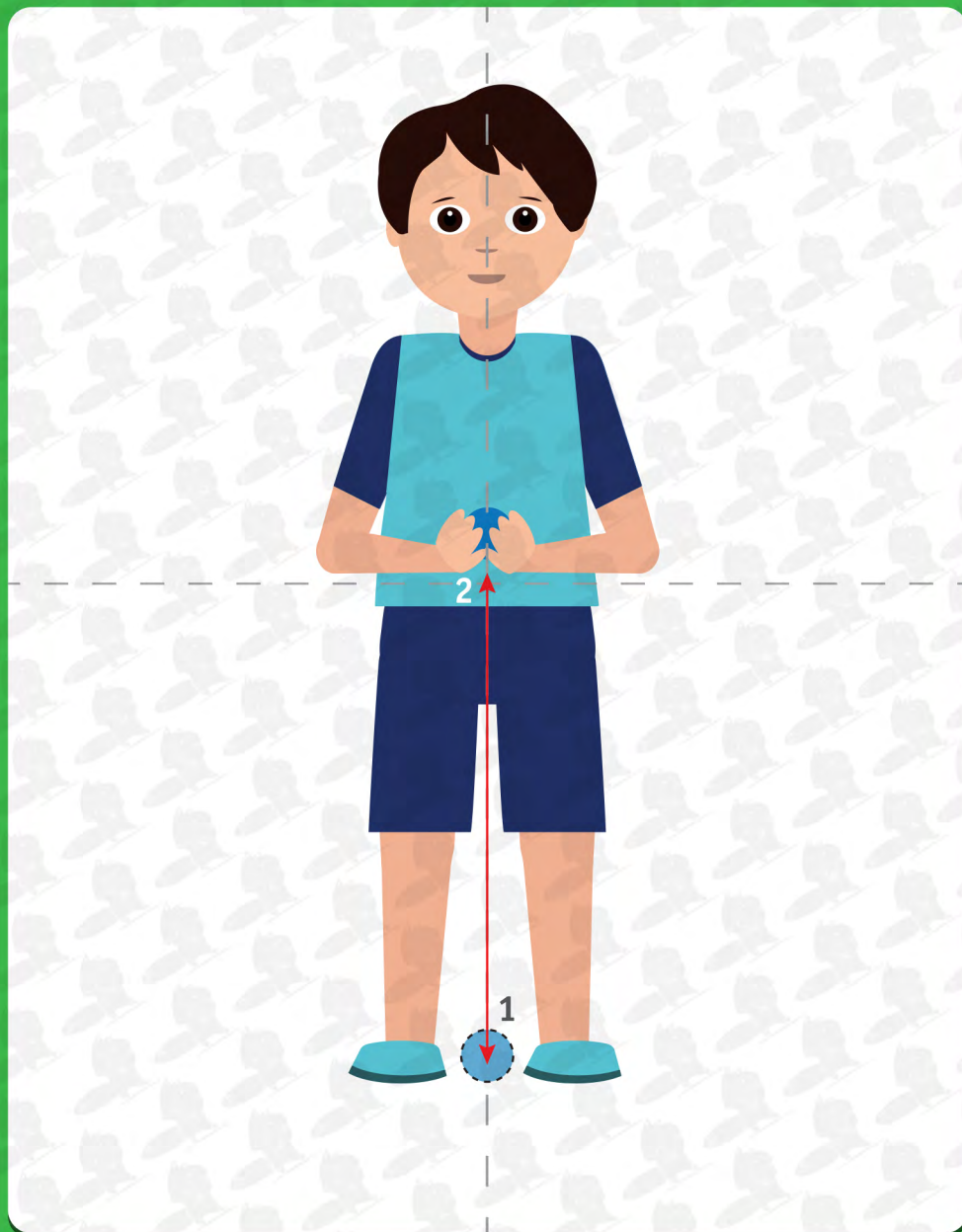


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



Один мяч, две руки, один отскок.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки сложены «чашечкой», согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед и в центр, ладони держат мячик мягко.

Немного подталкивая, отпускаем мяч вниз параллельно вертикальной оси тела.

После отскока ловим мяч, подхватывая его двумя руками в положении «чашечка».

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



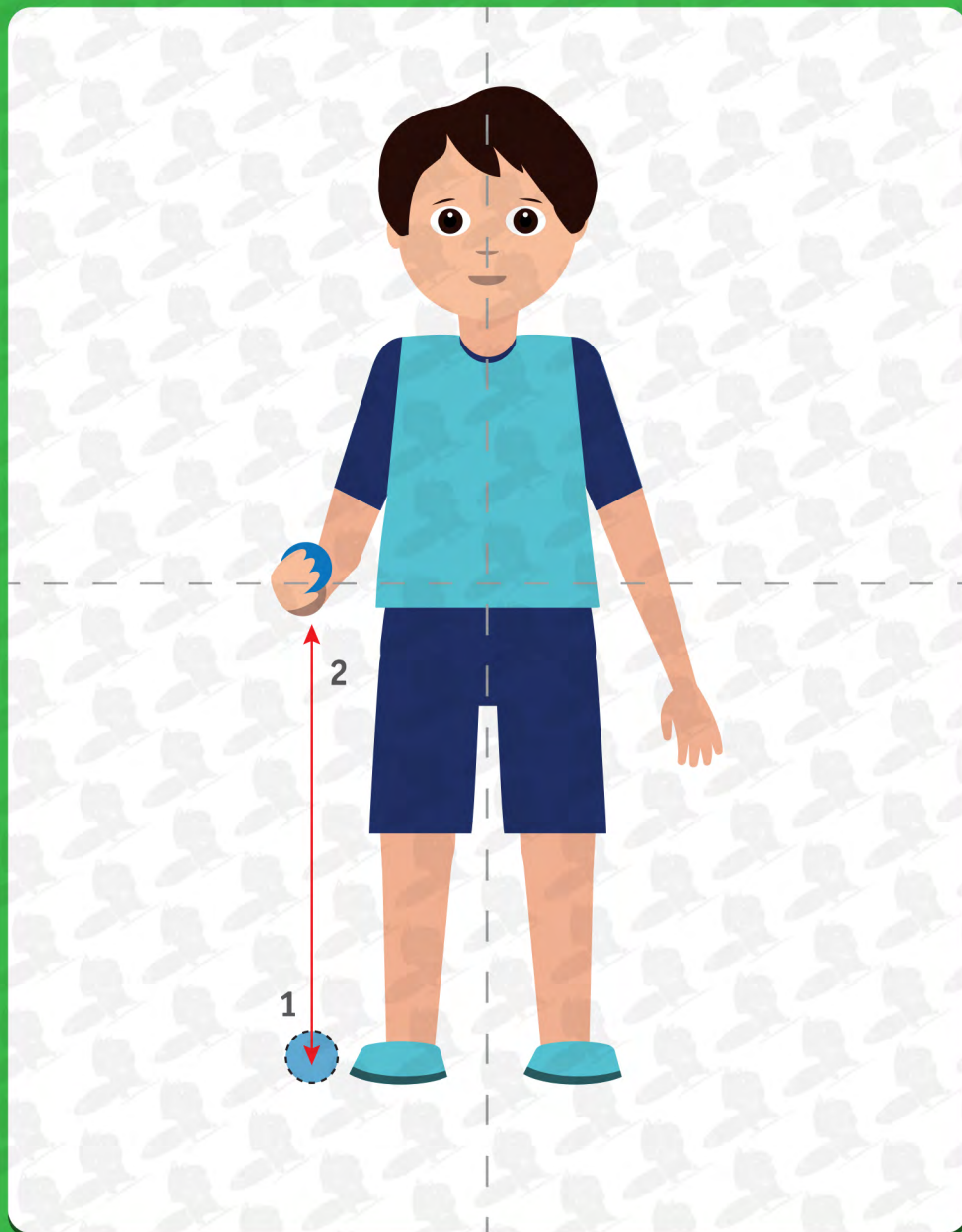
Один мяч, две руки, два отскока.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки сложены «чашечкой», согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед и в центр, ладшки держат мячик мягко.

Немного подталкивая, отпускаем мяч вниз параллельно вертикальной оси тела. После двух отскоков ловим мяч, подхватывая его двумя руками в положении «чашечка».

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



Один мяч, правая рука, один отскок.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая рука согнута на уровне талии, от локтя направлена вперед параллельно полу, ладонка держит мячик мягко, направлена внутрь.

Немного подталкивая, отпускаем мяч вниз параллельно вертикальной оси тела. После отскока ловим мяч, подхватывая его правой рукой в положении «чашечка».

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



Один мяч, левая рука, один отскок.

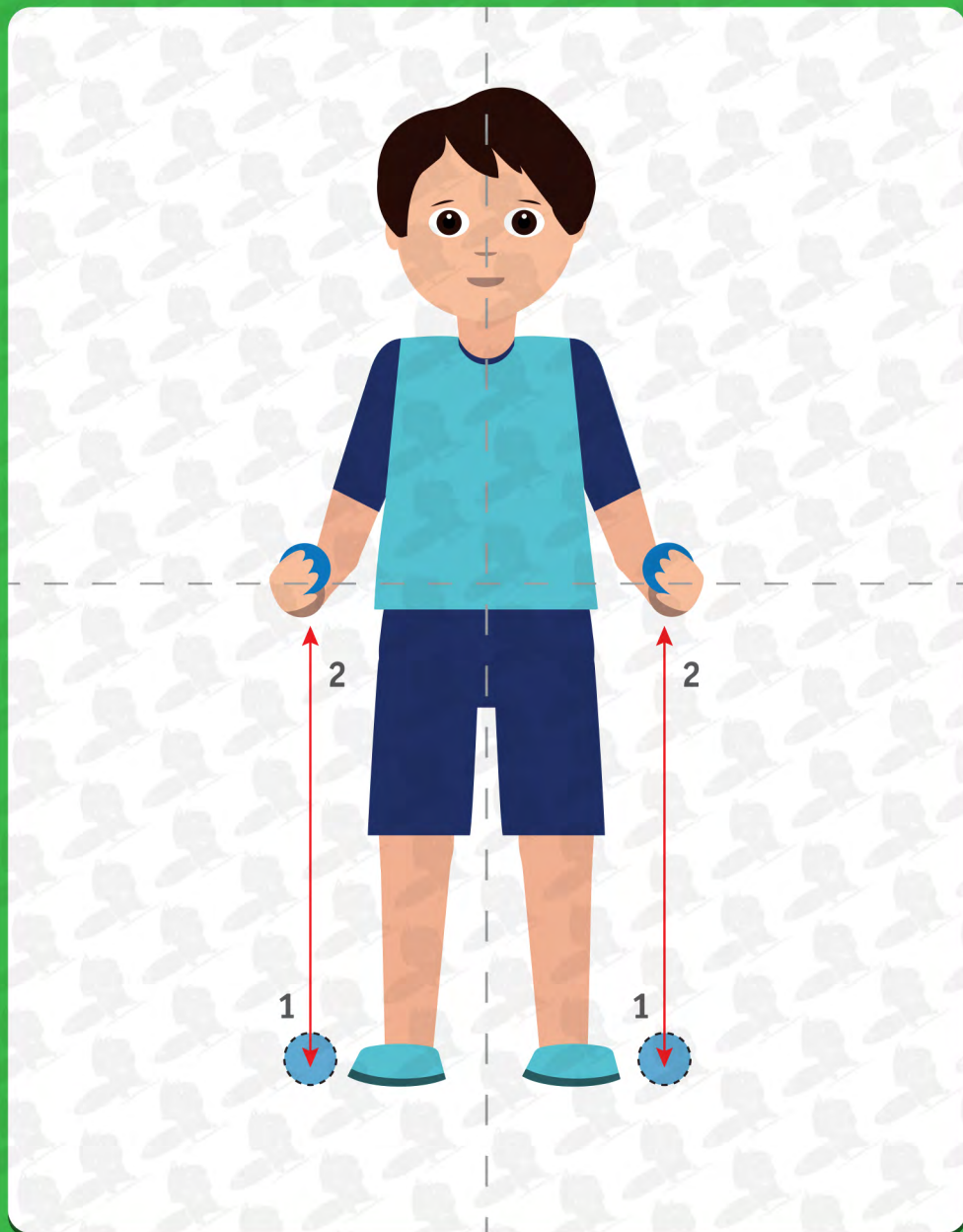
Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, левая рука согнута на уровне талии, от локтя направлена вперед параллельно полу, ладонка держит мячик мягко, направлена внутрь.

Немного подталкивая, отпускаем мяч вниз параллельно вертикальной оси тела.

После отскока ловим мяч, подхватывая его левой рукой в положении «чашечка».

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



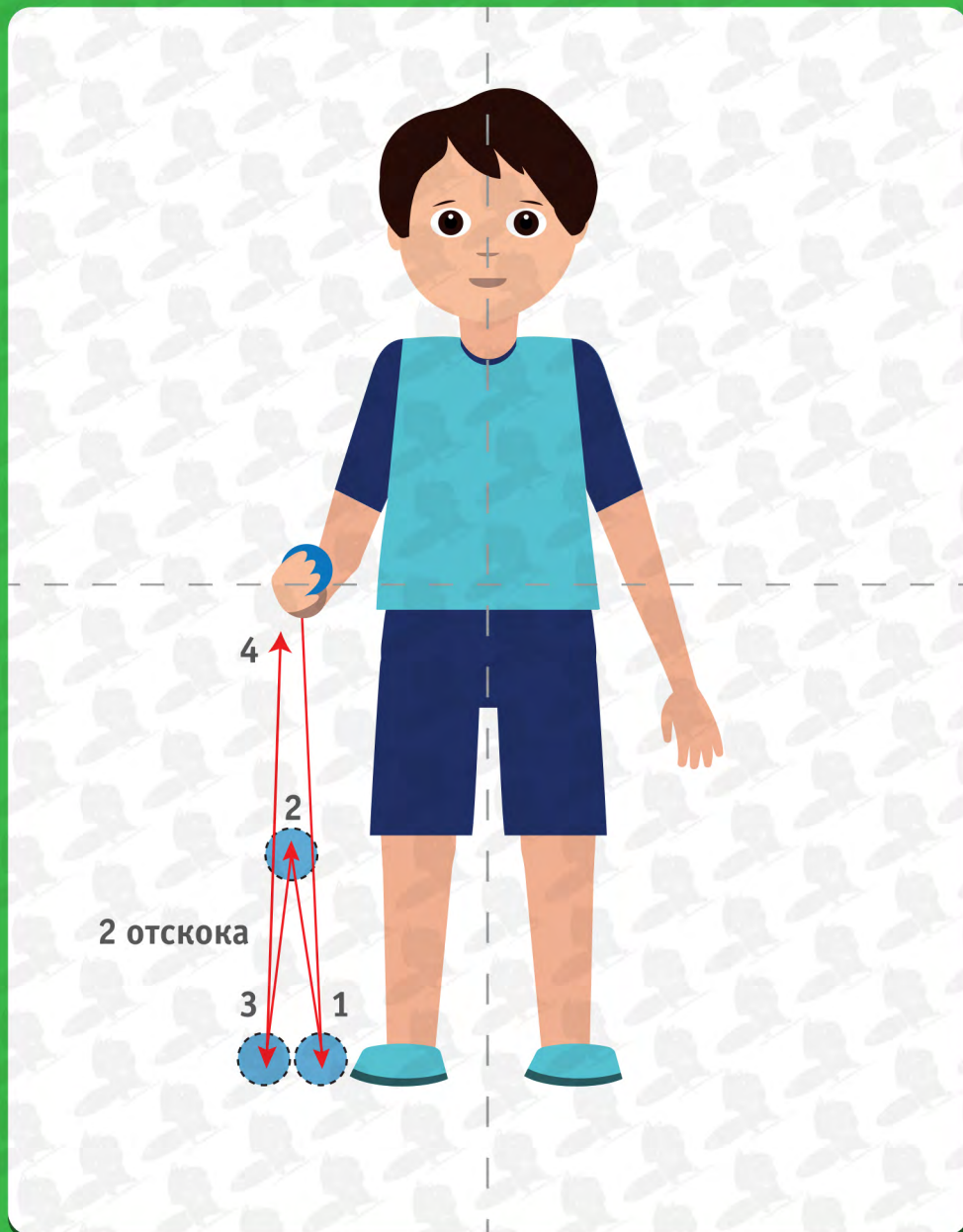
Два мяча, две руки, один отскок.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладшки держат мячики мягко, направлены внутрь.

Немного подталкивая, отпускаем мячи одновременно вниз параллельно вертикальной оси тела. После отскока ловим мячи, подхватывая их ладшками в положении «чашечка».

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



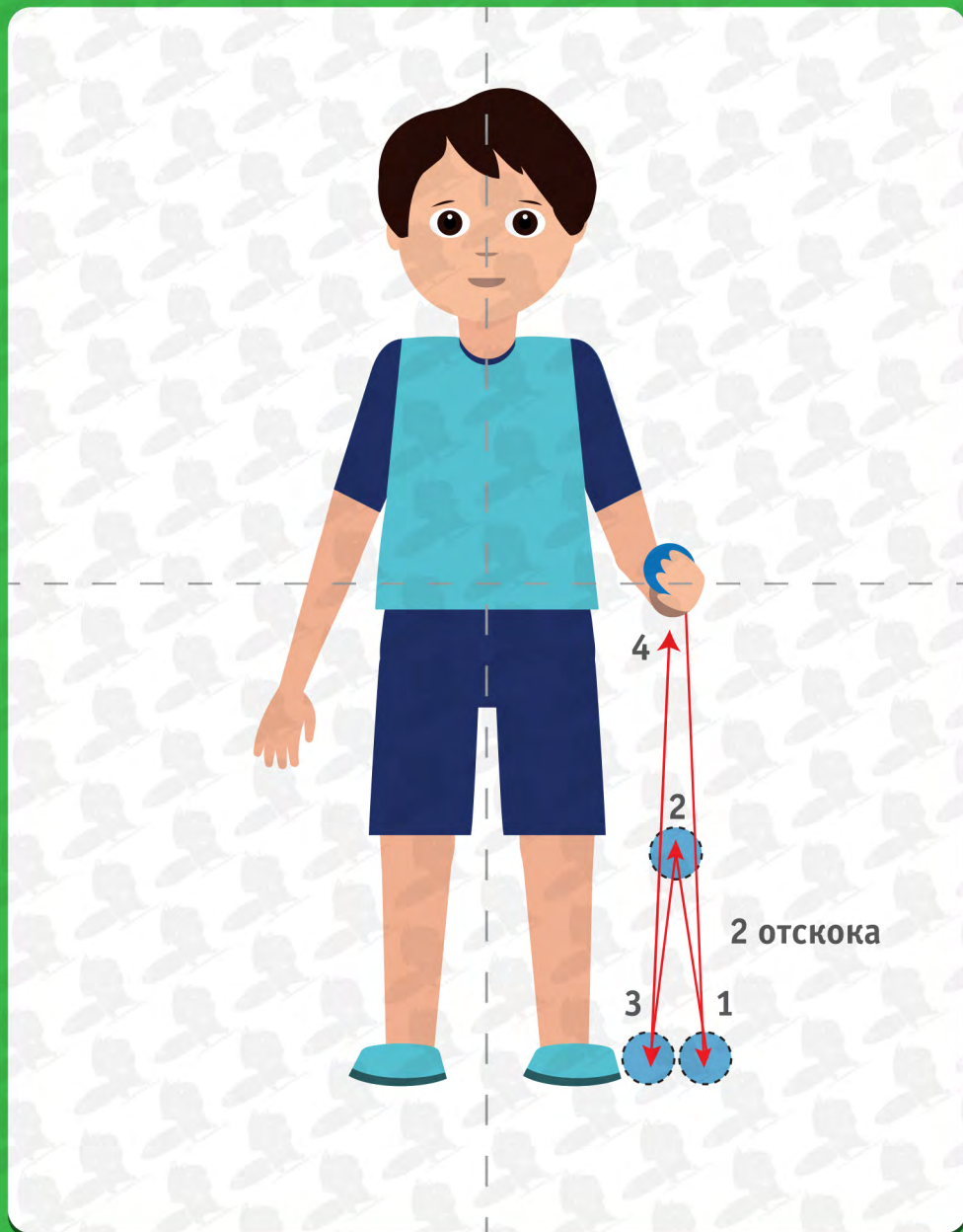
Один мяч, правая рука, два отскока.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая рука согнута в локте на уровне талии, от локтя направлена вперед, ладонка сложена «чашечкой», держит мячик мягко.

Немного подталкивая, отпускаем мяч вниз параллельно вертикальной оси тела. Позволяем мячу сделать два отскока, после второго отскока ловим мяч, подхватывая его правой рукой в положении «чашечка».

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



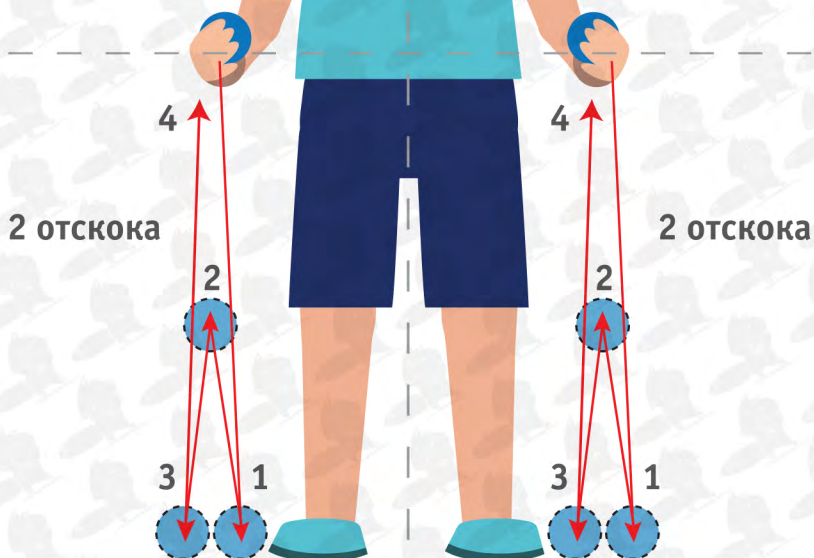
Один мяч, левая рука, два отскока.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локте на уровне талии, от локтя направлена вперед, ладонка сложена «чашечкой», держит мячик мягко.

Немного подталкивая, отпускаем мяч вниз параллельно вертикальной оси тела. Позволяем мячу сделать два отскока, после второго отскока ловим мяч, подхватывая его левой рукой в положении «чашечка».

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



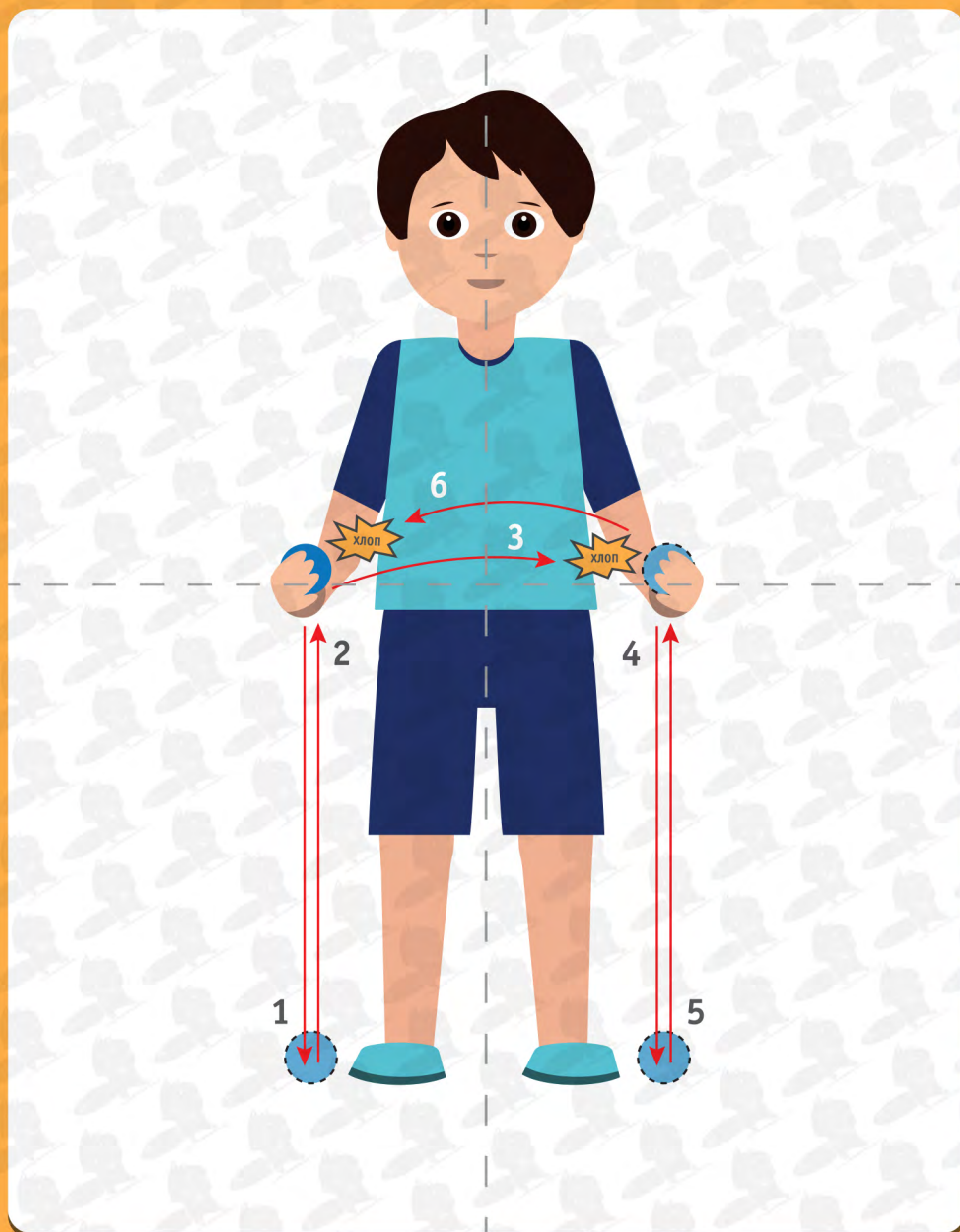
Два мяча, две руки, два отскока.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладони держат мячики мягко, направлены внутрь.

Немного подталкивая, отпускаем мячи вниз параллельно вертикальной оси тела. Позволяем мячам сделать два отскока, после второго отскока ловим мячи, подхватывая их руками в положении «чашечка».

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



Один мяч, правая рука, траектория П.

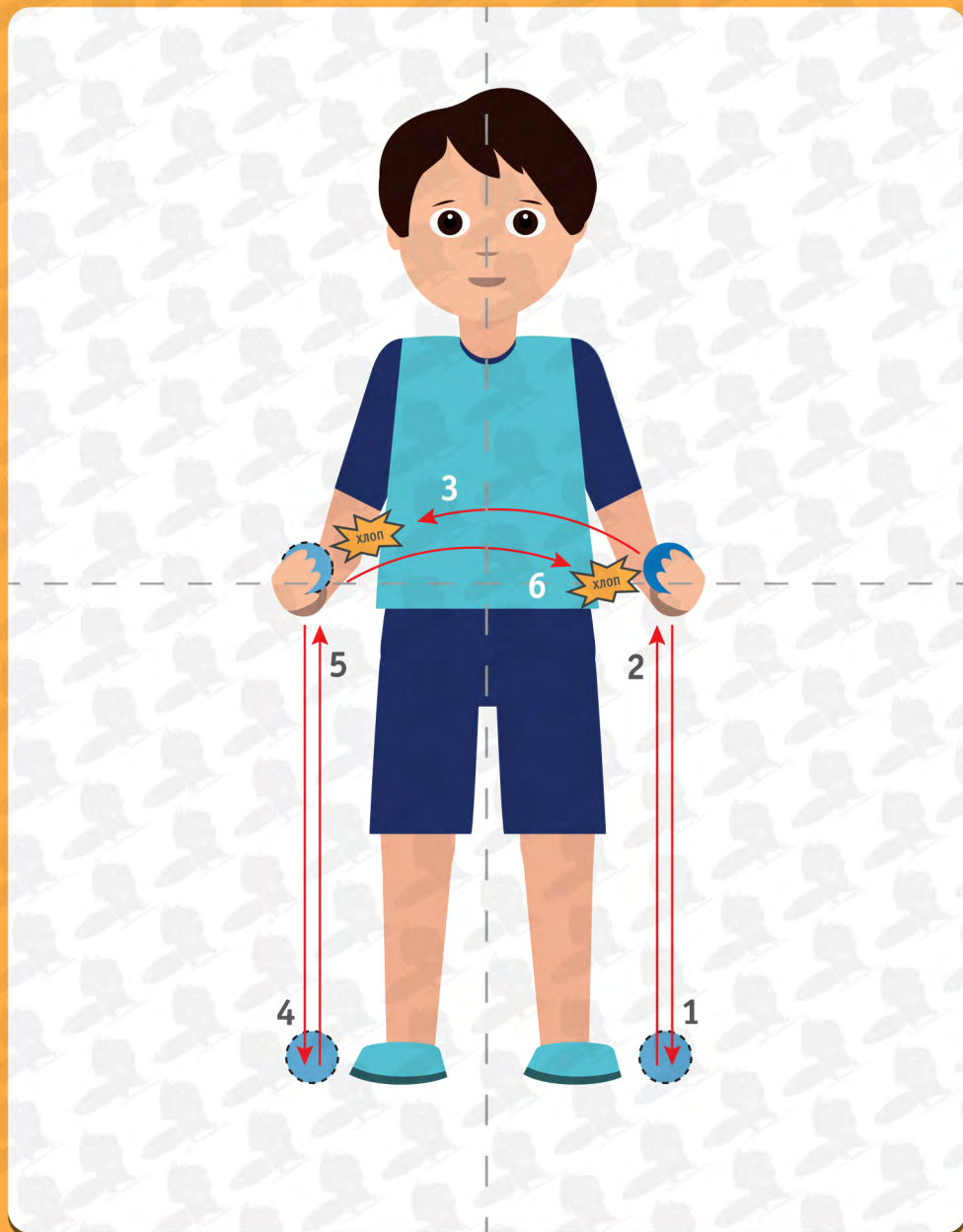
Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладонка правой и левой руки держит мячик мягко, ладонки направлены внутрь.

Правой рукой бросаем мячик вниз параллельно вертикальной срединной линии тела, ловим его ладонкой–«чашечкой», уверенным движением перекладываем мяч по траектории мягкой дуги в левую руку с «хлопком» мячика о ладонку.

Бросаем мячик левой рукой, ловим «чашечкой», перекладываем мяч по траектории мягкой дуги с «хлопком» в правую руку.

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



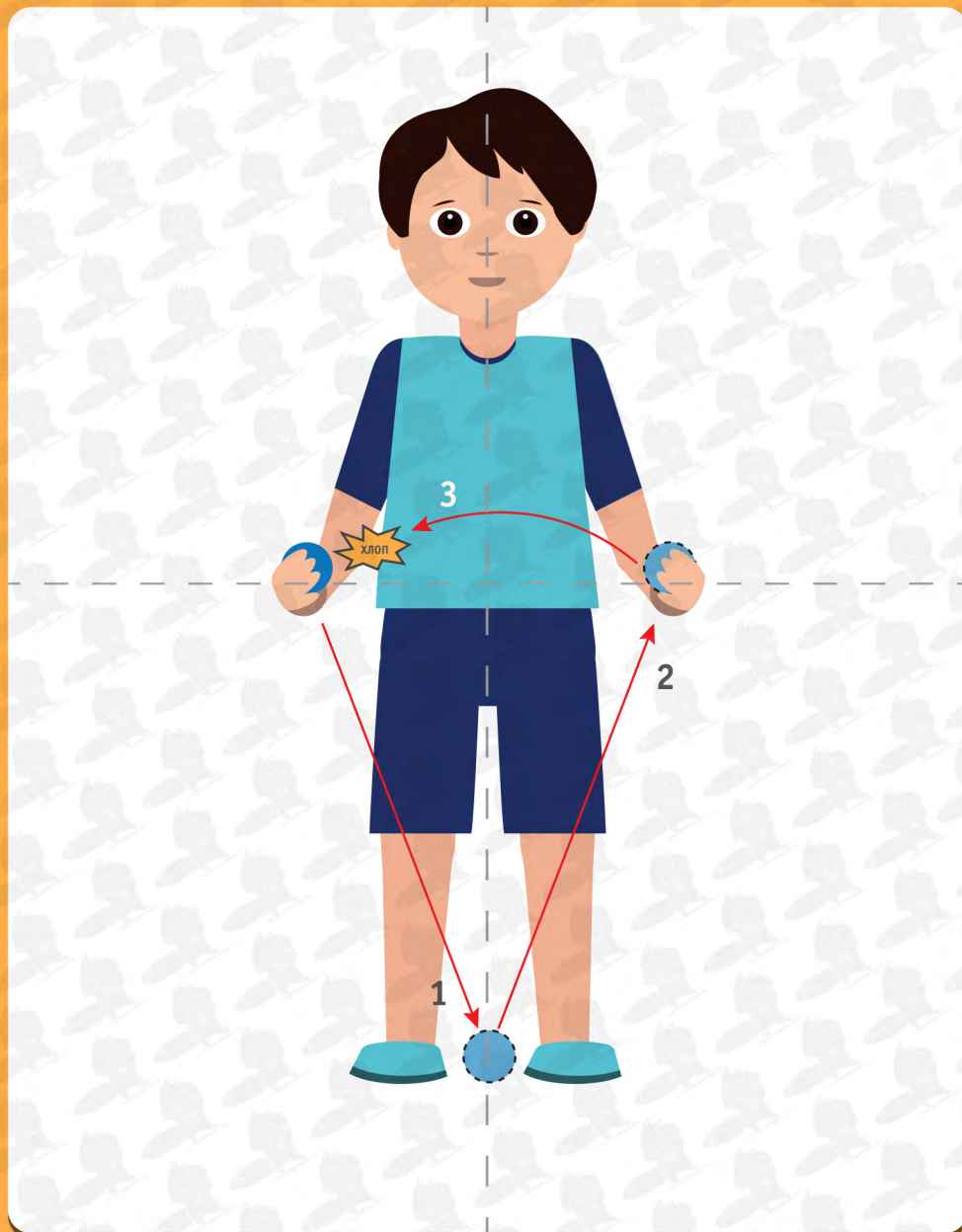
Один мяч, левая рука, траектория П.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладонка правой и левой руки держит мячик мягко, ладонки направлены внутрь.

Левой рукой бросаем мячик вниз параллельно вертикальной срединной линии тела, ловим его ладонкой–«чашечкой», уверенным движением перекладываем мяч по траектории мягкой дуги в правую руку с «хлопком» мячика о ладонку. Бросаем мячик правой рукой, ловим «чашечкой», перекладываем мяч по траектории мягкой дуги с «хлопком» в левую руку.

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



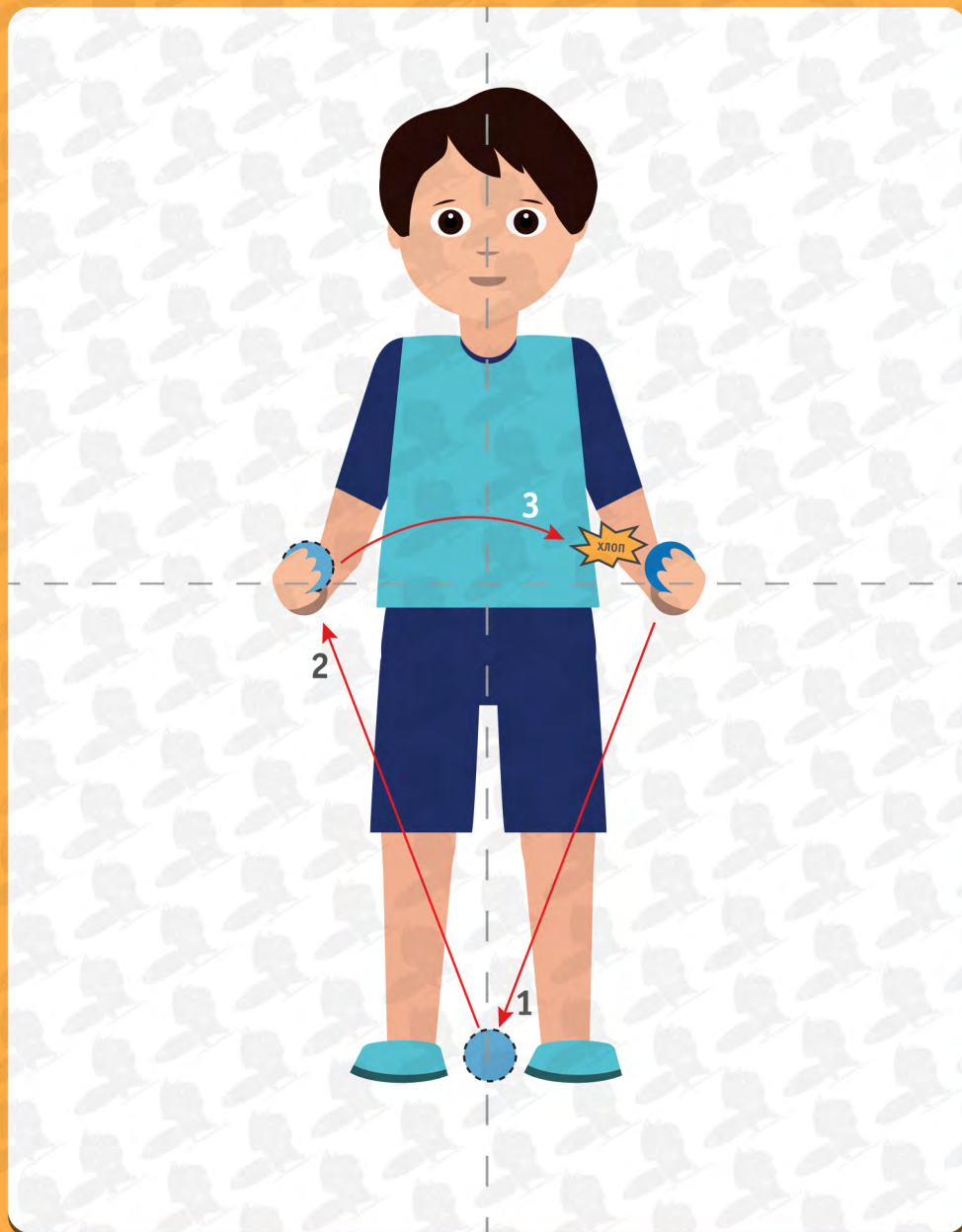
Один мяч, правая рука, траектория ▽.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладонка правой руки держит мячик мягко, ладонки смотрят внутрь.

Правой рукой бросаем мячик по направлению к центральной вертикальной линии тела вниз, ловим левой рукой ладонкой–«чашечкой», уверенным движением перекладываем мяч по траектории мягкой дуги в правую руку с «хлопком» мячика о ладонку.

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



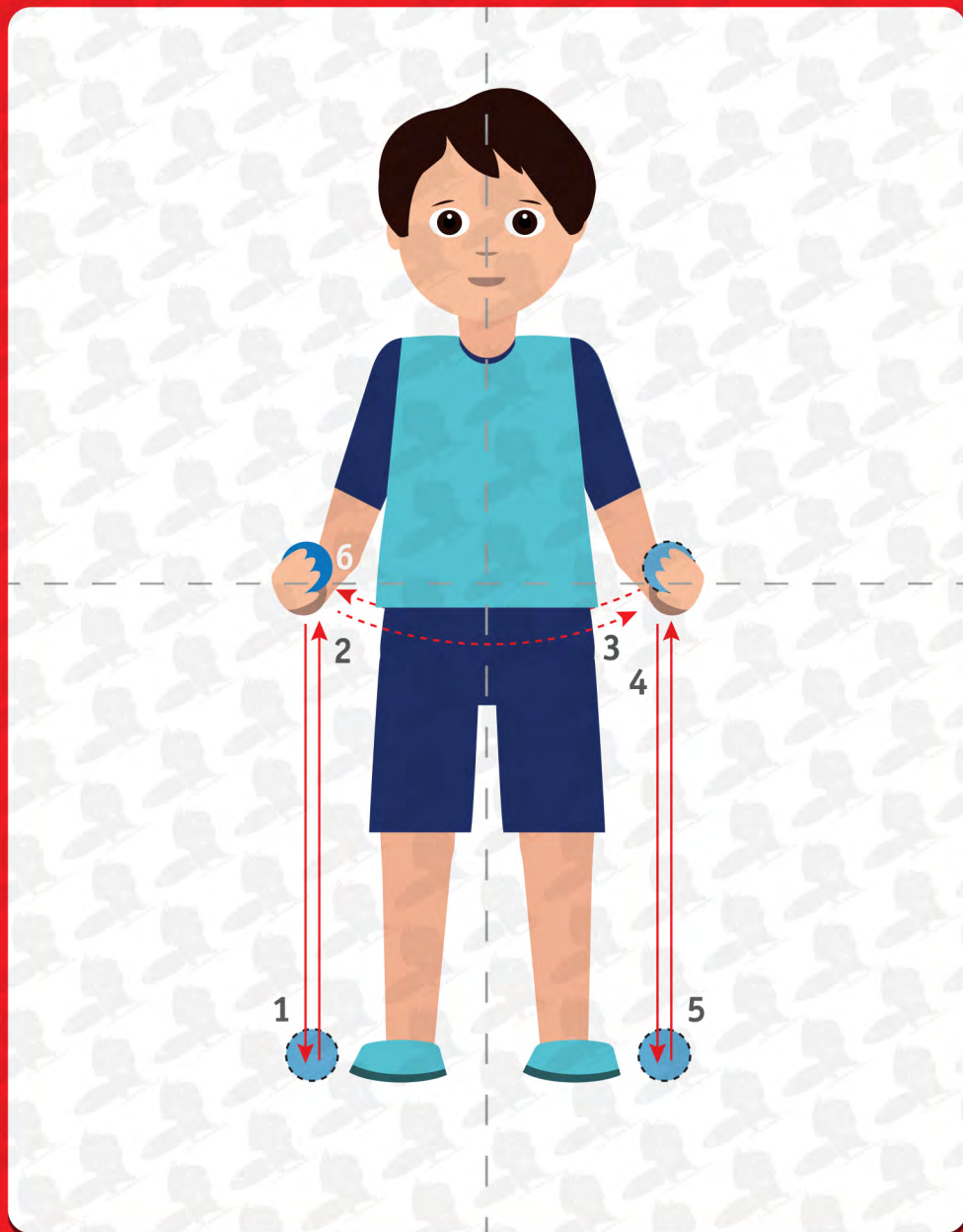
Один мяч, левая рука, траектория ▽.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладонка левой руки держит мячик мягко, ладонки смотрят внутрь.

Левой рукой бросаем мячик по направлению к центральной вертикальной линии тела вниз, ловим правой рукой ладонкой–«чашечкой», уверенным движением перекадываем мяч по траектории мягкой дуги в левую руку с «хлопком» мячика о ладонку.

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



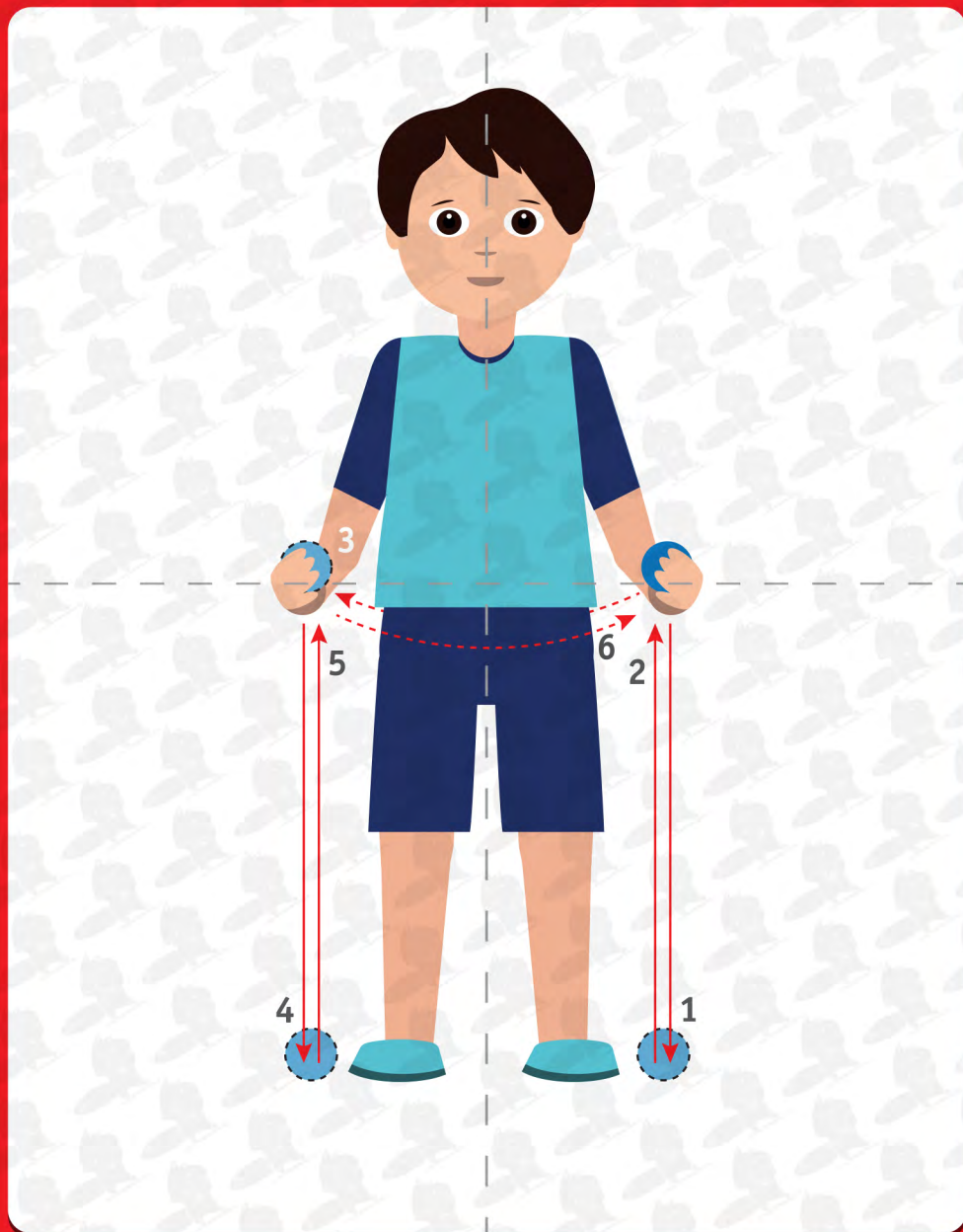
Один мяч, правая рука, траектория П, перехват за спиной.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладонка правой и левой руки держит мячик мягко, ладонки направлены внутрь.

Правой рукой бросаем мячик вниз параллельно вертикальной срединной линии тела, ловим его ладонкой–«чашечкой», перекладываем мяч за спиной в левую руку. Бросаем мячик левой рукой, ловим «чашечкой», перекладываем за спиной в правую руку.

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



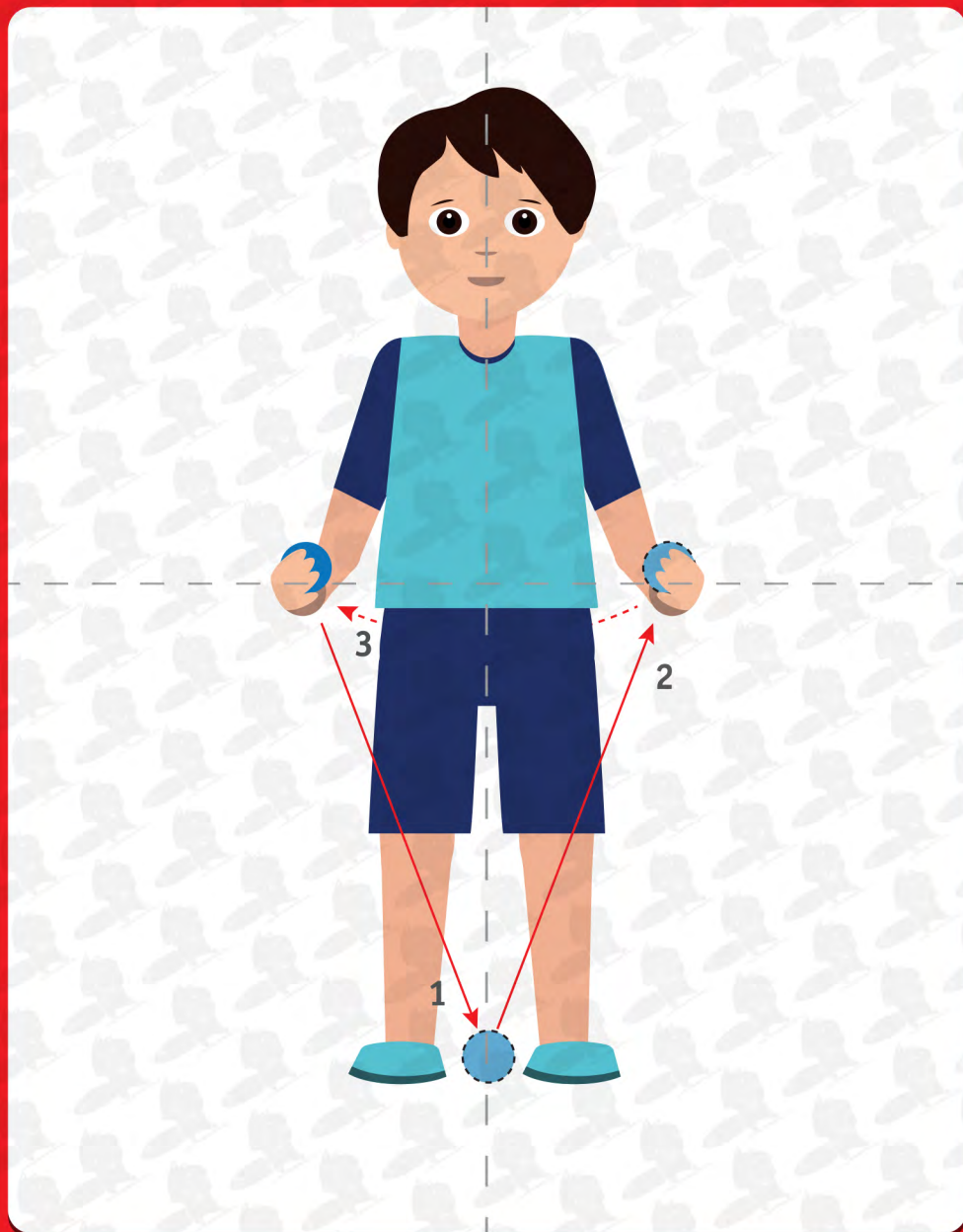
Один мяч, левая рука, траектория П, перехват за спиной.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладонка правой и левой руки держит мячик мягко, ладонки направлены внутрь.

Левой рукой бросаем мячик вниз параллельно вертикальной срединной линии тела, ловим его ладонкой–«чашечкой», перекладываем мяч за спиной в правую руку. Бросаем мячик правой рукой, ловим «чашечкой», перекладываем за спиной в левую руку.

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



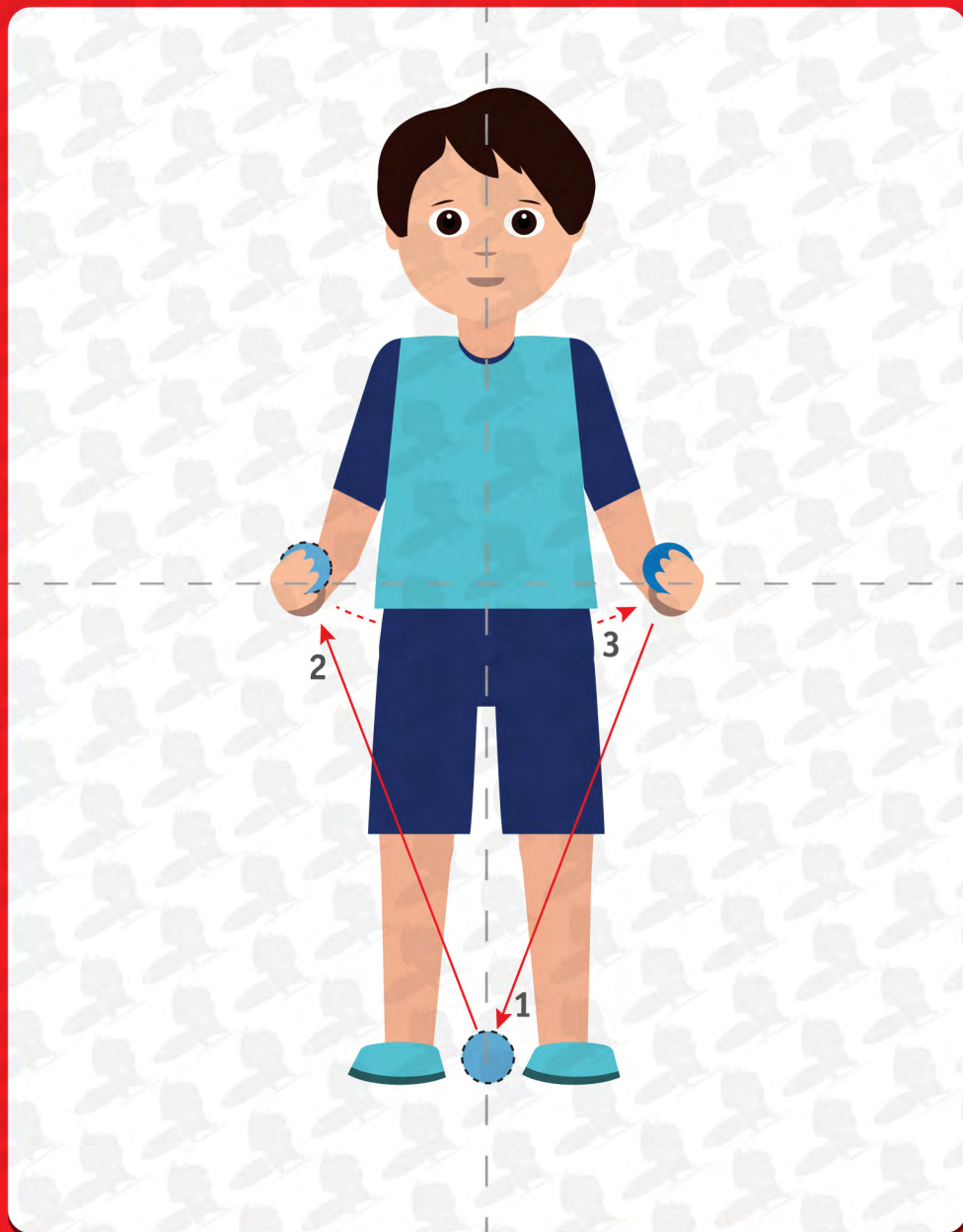
Один мяч, правая рука, траектория ▽, перехват за спиной.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладонка правой руки держит мячик мягко, ладонки смотрят внутрь.

Правой рукой бросаем мячик по направлению к центральной вертикальной линии тела вниз, ловим левой рукой ладонкой–«чашечкой», перекладываем мяч за спиной в правую руку.

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ



Один мяч, левая рука, траектория ▽, перехват за спиной.

Исходная позиция: спина прямая, ноги на ширине плеч, правая и левая руки согнуты на уровне талии, от локтя направлены вперед параллельно полу, ладонка левой руки держит мячик мягко, ладонки смотрят внутрь.

Левой рукой бросаем мячик по направлению к центральной вертикальной линии тела вниз, ловим правой рукой ладонкой–«чашечкой», перекладываем мяч за спиной в левую руку.

Повторяем упражнение 25 раз, удерживая стабильный ритм.