**ОРУ на месте в парах**

  1.    И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.

1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.

  2.  И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперёд. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .

 3   И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед,  2,4 – второй партнер выполняет наклон вперёд.

  4.   И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,

2,4 -  наклон влево.

   5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к дугу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

Наклоны вперед с помощью партнера.

6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п.- стоя в наклоне  лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

 8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.

Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

 Круговые вращения  с поворотами.

   11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху.  1, 3- выпад вперед правой ногой,   2,4 – выпад вперед левой ногой.

 12.И.п. – присед на правой,  левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.