**ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ**

1. И.п.- о.с., скакалка назад. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед.
2. И.п.- о.с., скакалка вперед. Прыжки через скакалку с вращением ее назад.
3. И.п.- о.с., скакалка назад. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед,

руки петлей — скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь

(образуя петлю) и разведением их.

1. И.п.- о.с., скакалка назад. Прыжки через скакалку с двойным вращением ска-

калки вперед.

1. И.п.- о.с., скакалка назад. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, со

сменой ног («маятник»).

1. И.п.- о.с., скакалка назад. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, в

полуприседе и приседе.

1. И.п.- в паре, лицом друг к другу, скакалка у одного. Прыжки через скакалку.
2. И.п.- о.с., скакалка назад. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и

продвижением в различных направлениях. На одной ноге и на двух ногах.

1. И.п.- о.с., скакалка сбоку. Прыжки через скакалку с вращением ее вправо и

влево (одна рука назад, другая вперед).