

Комплексы вольных упражнения складывались и проверялись на протяжении многих лет, они выполняются ежедневно каждый день, в основном во время утренней зарядки.

## Комплекс №1

1. Раз-два — привстать на носки, руки сжать в кулаки и неспешно вывести руки вперед, вверх ладонями внутрь потягиваемся, смотря вверх.
2. Три — опускаемся с носочков на ступни и сильно сгибаем руки, прижимая локти к туловищу, а кулаки касаются плечей, лопатки сблизить, глядя прямо.
3. Четыре — разгибаем руки вверх, пальцы стиснуты в кулаки, ладони внутрь, прогибаемся, смотря вверх.
4. Пять — носки ног вместе, приседаем на ступни насколько возможно, соединив колени, ладони держим на бедрах, развести в стороны локти.
5. Шесть — не разведя носки, встаем, поднимаем руки вперед, разводим руки в сторону и потом рывком назад, прогибаемся, кулаки держим ладонями вперед.
6. Семь — до от приседаем насколько можно низко, не отрывая ступни, держа ладони на бедрах, а руки на поясе.
7. Восемь — встаем, подпрыгивая, ноги расставляем шире плеч, руки на поясе.
8. Девять — разгибаем левую руку, отводим ее налево, запрокидывая назад, вместе с поворотом туловища. Руки в кулаке ладонями вперед, взгляд на кисте левой руки, ноги на месте.
9. Десять — стать прямо, руки на поясе.
10. Одиннадцать — проделать счет девять с правой рукой.
11. Двенадцать — исходное положение, как на счет десять.
12. Тринадцать — быстро наклониться вперед, касаясь земли пальцами рук, ладони смотрят назад, ноги прямые.
13. Четырнадцать — выпрямляемся, руки поднимаем, после того как быстро разводим их в стороны, рывком откидываем назад, руки в кулаках ладонями вперед.
14. Пятнадцать — наклоняемся вперед, касаясь руками пола кулаками, ноги не сгибаются.
15. Шестнадцать — подпрыгнув, принимаем строевую стойку.



И. П.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

## Номер 2

1. Раз-два — руки отводим назад с ладонями вперед, пальцы разжаты, встаем на носки, неспешно поднимаем в стороны и вверх руки ладонями внутрь, при потягивании смотрим на ладони.
2. Три — со взглядом прямо опускаемся на ступни, прижимаем кулаки к плечам, локти — к корпусу, лопатки подвести поближе друг к другу.
3. Четыре — разводим руки в сторону ладонями к земле и делаем большой выпад влево, поворачиваем голову в сторону движения.
4. Пять — стойка как на счет три.
5. Шесть — счет четыре в правую сторону.
6. Семь — стойка как на счет три.
7. Восемь — выпрыгнуть, расставив ноги шире, чем плечи, ладонями хлопаем над головой, отклоняясь назад.
8. Девять — ладони держим вместе, ноги также шире и не сгибаются, резко наклоняемся и наклоном прорубаем руками пространство между ног.
9. Десять — выпрямляемся, руки вперед, поворачиваем корпус налево, резко разводим руки в стороны и назад, кулаки ладонями вперед, положение ног не меняется.
10. Одиннадцать — выпрямляемся и повторяем счет девять.
11. Двенадцать — повторяем счет десять направо.
12. Тринадцать — повторяем счет одиннадцать.
13. Четырнадцать — выпрямляемся, подпрыгиваем и ставим ноги на ширину плеч с параллельными ступнями ног, приседаем, выдвигая руки вперед ладонями к земле.
14. Пятнадцать — ноги прыжком шире плеч, руки в стороны, приподняты вверх ладонями внутрь.
15. Шестнадцать — принимаем прыжком строевую стойку.



Н. П.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

### Комплекс №3

1. Раз-два поднимаемся на носки, разжимаем пальцы и неспешно поднимаем руки вперед, в стороны и вверх, ладони смотрят внутрь, потом потягиваемся, смотря на руки.
2. Три — делаем упор в присяды, соединив колени и носки ног, руки впереди с параллельными ладонями.
3. Четыре — резко упор лежа с выпрямленными ногами.
4. Пять — сгибаем руки как на отжимание, максимально поднимаем левую ногу и поворот головы влево.
5. Шесть — как на счет четыре.
6. Семь — как на счет пять в правую сторону.
7. Восемь — как на счет четыре.
8. Девять — как на счет три.
9. Десять — выпрыгиваем вверх, выпрямляемся, ноги шире плеч (широкий шаг), ставим руки за голову, прижав ладони к затылку, причем правая должна накрывать левую, локти разводим в сторону, стараясь отвести их назад, смотреть прямо.
10. Одиннадцать — наклоняемся при прямых ногах влево.
11. Двенадцать — наклоняемся при прямых ногах вправо.
12. Тринадцать — выпрямляемся, руки в стороны и максимально назад ладонями вперед, отклоняем корпус назад при прямых ногах.
13. Четырнадцать — наклоняем туловище вперед при прямых ногах, касаясь пола пальцами рук, ладони смотрят назад.
14. Пятнадцать — выпрямляемся, выпрыгиваем вверх с сомкнутыми ногами, руки развести в стороны ладонями вперед. Положение — «доскок», полуприсед на две ступни с сомкнутыми пятками и разведенными коленями и носками, руки впереди и разведены в стороны ладонями внутрь с прямым взглядом.
15. Шестнадцать — принимаем строевую стойку.



Н.П.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16