**Общеразвивающие упражнения с обручем**

1.  И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч впе­ред, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.

2.  И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми ру­ками.  1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.

3.   И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.  1 —-на­клон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.

4.  И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри.  1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за  спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.

5.   И. п.— о. с., обруч держать впереди.  1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — пере­шагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед,    перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.

6.   И. п,— ноги врозь, обруч вверх.  1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.

7.  И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.   1 — наклон   вперед,   прогибаясь,   обруч  отвести   назад; 2 —и. п. 6 раз.

8.  И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — при­сесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 —присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.

9.  И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться  обруча;  2 — и.  п.; 3—4 —то же правой  ногой.  6— 8 раз.

10.   И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, про­гнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.

11.  И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, дер­жать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.

12.  И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнуты­ми руками.  1—2 — поднять обруч,    выпятить    живот    вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.