

Программа ОФП:

1. «Складочка»
2. «Бабочка» с наклоном вперед
3. «Лодочка» (подъем рук и ног лежа на животе)
4. «Уголок» (подъем рук и ног в положении сидя)
5. «Колечко»
6. Мост из положения лежа
7. Шпагат на правую ногу
8. Шпагат на левую ногу
9. Поперечный шпагат
10. Прыжок «чупа-чупс»
11. Равновесие с ногой в сторону (на полной стопе, с помощью руки)
12. Поворот «пассе»

