**Перенос тяжести тела с полу-пальцев на пятки в 6 позиции.**

**Разогрев на месте: (сделать перед упражнением)**

1. **Ходьба с высоким подниманием коленей вперёд.**
2. **С захлёстом назад.**
3. **Поднимание на полу-пальцы (ноги вместе).**
4. **Бег с высоким подниманием коленей, с захлёстом.**
5. **Бег с прямыми ногами вперёд и назад.**

Выполняя упражнение следить, чтобы не сгибались колени, копчик был подан вперёд. Корпус подтянут, плечи опущены вниз. Взгляд прямо перед собой.

 Исходное положение (И.п.) – стоя, 6 позиция (ноги вместе) двумя руками взяться за опору: устойчивый стул, стол, стена и тд

 И.п.

На 4 счёта поднимаемся на полу-пальцы(рис. №1),

На 4 счёта опускаемся в исходное положение (рис. №2)

На 4 счёта переносим тяжесть тела на пятки (рис. №3)

 На 4 счёта вернуться в исходное положение (рис. №2)

Повторить 4 раза.

