

### Свободные движения

• Поворот	<i>Крутиться в одну сторону на месте по часовой или против часовой стрелки или по кругу</i>
• Умение крутиться (Скручивание)	<i>Твист (закручивание) Руки вдоль туловища свободные, поворот вправо – влево, руки следуют за телом, можно с наклоном туловища вперед</i>
• Вращение (Перекатывание)	<i>Кататься по полу со спины на живот и обратно, любые кувырки</i>
• Балансирование (Равновесие)	<i>Стоя на одной ноге поворачивать туловище в разных направлениях; можно балансировать стоя, сидя, на руках, на коленках. Почувствуйте новое ощущение пространства, гравитации, равновесия.</i>
• Перенос веса	<i>С одной ноги на другую, можно с ног на руки</i>
• Прыжок и приземление	<i>Прыгать на двух ногах или на одной, можно с ног на руки</i>
• Растягивание	<i>Потягивание в разные стороны</i>
• Закручивание (Умение сгруппироваться)	<i>Умение группироваться вокруг центра тела</i>

### Двигательные умения

• Ходьба	<i>Движение шагом</i>
• Бег	<i>Движение бегом</i>
• Прыжки	<i>На одной ноге, на второй ноге</i>
• Скачки (Подскоки)	<i>Подпрыгивание на одной ноге с чередованием ног</i>
• Галоп (Аллюр)	<i>Приставным шагом вперед</i>
• Скольжение (Галоп)	<i>Боковой галоп – приставной шаг вбок</i>
• Умение увертываться	<i>Менять направление движения, увертываясь</i>
• Пересечение	<i>Приставной шаг вбок со скрещиванием ног (одна нога все время впереди)</i>
• Умение кататься на коньках	<i>Движение вбок (танцевальные движения «сертаки»)</i>
• Перепрыгивание	<i>Прыжки, когда одна нога все время впереди</i>

### Манипулятивные умения

• Бросок	<i>Рукой бросить предмет</i>
• Ловящее движение	<i>Поймать руками летящий предмет</i>
• Умение пнуть	<i>Пнуть предмет</i>
• Умение отгалкивать	<i>Пнуть вверх (например: мяч)</i>
• Умение вести мяч	<i>Ногами (в футболе) или руками (в баскетболе)</i>
• Умение отбивать мяч на лету	<i>Волейбол</i>
• Умение манипулировать орудиями труда	<i>Теннисная ракетка, бейсбольная бита, клюшка или любые орудия труда</i>
• Умение играть на музыкальных инструментах	<i>Изобразить игру на любом музыкальном инструменте, можно с добавлением звука</i>