**Занятие 21**

***Упражнения для развития прыгучести.***

1. ОРУ, стретчинг. Прыжки с места на скамейку, плинт и другие снаряды толчком двумя  
   ногами; то же с разбега толчком одной ногой; то же, приземляясь на толчковую ногу.
2. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одной и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке.
3. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.

Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.