



«Бекітемін»

Маңғыстау облысының білім басқармасының
Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің

«№18 «Мерекес» бөбекжайы» ЖБҚ МКҚК-ның

директоры: Н.Р. Жакыпбекова

«28» 10 2024 жыл.

№10 «Шағала» ересек тобының 2024 – 2025 оқу жылына
арналған ертенгілік жаттығулар

Ертеңгілік жаттығу: «1- 15» Қыркүйек (кұралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1. Екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3. Екі қолды қапталға созу, 4 б.қ келу. (4-5 р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қол белде, басты тік ұстау 1 басты оңға 4 рет бұру, 2 басты солға бұру 4 рет б.қ келу (4-5 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.қ келу (4-5 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қ келу (4-5 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «16 – 30» Қыркүйек (камшымен)

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, камшы бір қолда төменде, 1. Екі қолды алға , 2. Жоғарыда, 3. Қапталға 4.б.қ келу (4-5р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, камшы бір қолда алда, 1 оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.қ келу, 3 сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.қ келу (4-5р).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, камшы бір қолда төменде, 1 оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.қ келу, 3 солға иілу қолды бастан асыру 4 б.қ келу(4-5р).

4.Б.Қ. сол қалпында, камшы қолда, 1 отыру камшыны жерге қою, 2 б.қ келу, 3 отыру камшы қолға алу, 4 б.қ келу (4-5р).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, камшы бір қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Қазан (құралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1. екі қолды қапталға созу, 2. жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3. екі қолды қапталға созу, 4 б.қ келу. (4-5р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қол белде, басты тік ұстау 1. басты оңға (4- 5р). бұру, 2. басты солға бұру, б.қ келу (4 - 5 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.қ келу, 3. солға бұрылу қолды созу, 4 б.қ келу (4 - 5рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қ келу (4 - 5 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «16 – 31» Қазан (сылдырмақпен)

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда төменде, 1. екі қолды алға, 2. жоғарыда, 3. қапталға 4. б. қ келу (4 - 5р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, сылдырмақ екі қолда алда, 1 оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.қ келу, 3. сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.қ келу (4– 5р).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, сылдырмақ екі қолда төменде, 1 оңға иілу қолды бастан асыру, 2. б.қ келу, 3. солға иілу қолды бастан асыру 4. б.қ келу (4 – 5р).

4.Б.Қ. сол қалпында, сылдырмақ қолда, 1. отыру сылдырмақ жерге қою, 2 б.қ келу, 3. отыру сылдырмақ қолға алу, 4 б.қ келу (4 - 5рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Қараша (құралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1.екі қолды қапталға созу, 2. жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау»3 екі қолды қапталға созу, 4 б.қ келу. (4 - 5р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға (5 - 6рет) бұру, 2 басты солға бұру б.қ келу (4- 5 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.қ келу, 3 солға бұрылу қолды созу, 4 б.қ келу (4 – 5 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қ келу (4 – 5 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «16 -30» Қараша (жалаушамен)

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. Аяқ арасы сәл алшақ, жалауша екі қолда төменде, 1.екі қолды алға, 2.Аоғарыда, 3.Қапталға 4 б.қ келу (4- 5рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, жалауша екі қолда алда, 1.Оң қолды қапталға созып қарау, 2.б.қ келу, 3.сол қолды қапталға созып қарау, 4.б.қ келу (4-5рет).

3.Б.Қ. Аяқ иық деңгейде, жалауша екі қолда төменде, 1.оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.қ келу, 3солға иілу қолды бастан асыру, 4 б.қ келу(4- 5рет).

4.Б.Қ. Сол қалпында, жалауша қолда, 1. Отыру жалауша жерге қою, 2 б.қ келу, 3. Отыру жалауша қолға алу, 4.б.қ келу (4 - 5рет).

5.Б.Қ. Тұру аяқ сәл алшақ, жалауша екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Желтоқсан (құралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. Аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1.Екі қолды қапталға созу, 2. Жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3. Екі қолды қапталға созу, 4 б.к келу. (4 – 5 р).

2.Б.Қ. Аяқ арасы сол қалпында қол белде, басты тік ұстау 1. Басты оңға (4 – 5р). бұру,

2. Басты солға бұру б.к келу (4 - 5рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1. Оңға бұрылу қолды созу, 2.б. қ келу,

3. Солға бұрылу қолды созу, 4. б.к келу (4 – 5 рет).

4.Б.Қ. Аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1. Аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.к келу (4 – 5рет).

5. Б.Қ. Тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «16-31» Желтоқсан (лентамен)

I- бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, лента екі қолда төменде, 1.екі қолды алға,

2.жоғарыда, 3. қапталға 4 б.к келу (4 - 5рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, лента екі қолда алда, 1.Оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.к келу, 3.Сол қолды қапталға созып қарау. 4 б.к келу (4-5рет).

3.Б.Қ. Аяқ иық деңгейде, лента екі қолда төменде, 1.Оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3.Солға иілу қолды бастан асыру, 4 б.к келу (4 - 5рет).

4.Б.Қ. Сол қалпында, лента қолда, 1.Отыру лента жерге қою,

2 б.к келу, 3.Отыру лента қолға алу, 4 б.к келу (4 - 5рет).

5.Б.Қ. Тұру аяқ сәл алшақ, лента екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1- 15» Қаңтар (кұралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1.Екі қолды қапталға созу, 2. Жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 Екі қолды қапталға созу, 4 б.қ келу. (4- 5 р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1. Басты оңға (4 - 5р). бұру, 2 Басты солға бұру, б,қ келу (4 - 5 рет).

3.Б.Қ. Аяқ иық деңгейде қол белде, 1. Оңға бұрылу қолды созу, 2. б,қкелу, 3 Солға бұрылу қолды созу, 4. б.қкелу (4 - 5рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1. Аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2. б.қкелу (4 - 5 рет).

5.Б.Қ. Тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру. жүру

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: 15 - 31» Қаңтар (шашақшамен)

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып,табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. Аяқ арасы сәл алшақ, шашақша бір қолда төменде, 1. Екі қолды алға, 2. Жоғарыда , 3 Қапталға 4 б,қ келу (4 - 5рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, шашақша бір қолда алда, 1. Оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.қ келу, 3.Сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.қ келу (4 – 5р).

3. Б.Қ. иық деңгейде, шашақша бір қолда төменде, 1.Оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.қ келу, 3.Солға иілу қолды бастан асыру, 4б.қ келу(4 - 5рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, шашақша қолда, 1.Отыру шашақшаны жерге қою, 2 б.қ

келу, 3.Отыру шашақшаны қолға алу, 4 б.қ келу (4- 5рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, шашақша бір қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1- 15» Ақпан (кұралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. Аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1. Екі қолды қапталға созу, 2. Жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3. Екі қолды қапталға созу, 4 б.к келу. (4 - 5р).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға (4-5р). бұру, 2 Басты солға бұру 4 рет б.к келу (4 - 5рет).

3.Б.Қ. Аяқ иық деңгейде қол белде, 1 Оңға бұрылу қолды созу, 2 б.к келу, 3 Солға бұрылу қолды созу, 4 б.к келу (4 - 5 рет).

4.Б.Қ. Аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 Аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2. б.к келу (4 - 5рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру, жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «16 - 28» Ақпан (сылдырмақпен)

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда төменде, 1.Екі қолды алға, 2. Жоғарыда, 3 Қапталға 4 б.к келу (4 - 5рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, сылдырмақ екі қолда алда, 1.Оң қолды қапталға созып қарау, 2. б.к келу, 3. Сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.к келу (4 -5рет).

3. Б.Қ. Аяқ иық деңгейде, сылдырмақ бір қолда төменде, 1.Оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3 солға иілу қолды бастан асыру, 4б.к келу(4 - 5рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, сылдырмақ қолда, 1.Отыру сылдырмақты жерге қою, 2 б.к келу, 3. Отыру сылдырмақ қолға алу, 4 б.к келу (4 - 5рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, сылдырмақ екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулар.

Ертеңгілік жаттығу: «1 - 15» Наурыз (кұралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1 екі қолды қапталға созу, 2 жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3 екі қолды қапталға созу, 4 б.қкелу. (4-5рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 басты оңға (4 -5р) бұру, 2 басты солға бұру 4 рет б.қ келу (4 - 5 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б.қкелу, 3.солға бұрылу қолды созу, 4 б.қкелу (4 -5 рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1 аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қкелу (4 - 5рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру, жүру

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «16 - 31» Наурыз (доппен)

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, доп екі қолда төменде, 1.Екі қолды алға, 2. жоғарыда, 3.қапталға 4 б.қ келу (4 -5рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, доп екі қолда алда, 1.оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.қ келу, 3.сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.қ келу (4 - 5рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, доп екі қолда төменде, 1.оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.қ келу, 3.солға иілу қолды бастан асыру 4б.қ келу (4 – 5 рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, доп қолда, 1.отыру допты жерге қою, 2 б.қ келу, 3.отыру доп қолға алу, 4 б.қкелу (4- 5рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, доп екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1- 15» Сәуір (құралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1. Екі қолды қапталға созу, 2. Жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3.Екі қолды қапталға созу, 4 б.ккелу. (4 -5 р).

2.Б.Қ. Аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1. Басты оңға 4 рет бұру, 2. басты солға бұру. 4 рет б.к келу (4 - 5 рет).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде қол белде, 1 оңға бұрылу қолды созу, 2 б,к келу, 3.солға бұрылу қолды созу, 4 б.ккелу (4 -65рет).

4.Б.Қ. аяқ сол қалпында екі қол қапталда,1.аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.ккелу (4 -5 рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру, жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «16 - 30» Сәуір (лентамен)

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып,табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. аяқ арасы сәл алшақ, қамшы бір қолда төменде, 1. Екі қолды алға, 2. Жоғарыда , 3.Қапталға 4 б.к келу (4 - 5рет).

2.Б.Қ. аяқ арасы сол қалпында, лента екі қолда алда,1.Оң қолды қапталға созып қарау, 2 б.к келу, 3 сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.к келу(4 – 5р).

3.Б.Қ. аяқ иық деңгейде, лета екі қолда төменде, 1.оңға иілу қолды бастан асыру, 2 б.к келу, 3.Солға иілу қолды бастан асыру 4. б.к келу (4 - 5рет).

4.Б.Қ. сол қалпында, лента қолда,1.отыру лента жерге қою,2 б.ккелу, 3 отыру қамшы қолға алу, 4. б.к келу (4-5рет).

5.Б.Қ. тұру аяқ сәл алшақ, қамшы бір қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «1-15» Мамыр (күралсыз)

I- бөлім: Жүру, жүгіру, қол белде аяқ ұшымен жүру, осы қалыпта жәй жүгіру, жүру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

1.Б.Қ. Аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде 1. Екі қолды қапталға созу,
2. Жоғары аяқ ұшын көтеріп «шапалақтау» 3. Екі қолды қапталға созу, 4 б.қ келу.(4- 5рет).

2.Б.Қ. Аяқ арасы сол қалпында қолбелде, басты тік ұстау 1 Басты оңға (4- 5рет) бұру,

2. Басты солға бұру 5-6рет б,қ келу (4 - 5рет).

3.Б.Қ. Аяқ иық деңгейде қол белде, 1.Оңға бұрылу қолды созу, 2 б,қ келу,

3. Солға бұрылу қолды созу, 4 б.қ келу (4 - 5рет).

4.Б.Қ. Аяқ сол қалпында екі қол қапталда, 1. Аяқты бүкпей еңкейіп екі қолды аяқтың ұшына тигізу, 2 б.қ келу (4 - 5рет).

5.Б.Қ. Тұру аяқ сәл алшақ қол белде, бір орында секіру, жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.

Ертеңгілік жаттығу: «16 - 31» Мамыр (жалаушамен)

I-бөлім: Бір қатарда сап түзеп жүру, жүгіру, қолды желкеге қойып, табанмен жүру, осы қалыпта жүгіру, жәй жүріп шеңберге тұру.

II-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:

1.Б.Қ. Аяқ арасы сәл алшақ, жалауша екі қолда төменде, 1.Екі қолды алға,

2. Жоғарыда, 3. Қапталға 4 б,қ келу(4 - 5рет).

2.Б.Қ. Аяқ арасы сол қалпында, жалауша екі қолда алда, 1.Оң қолды қаптаға созып қарау,

2. б.қ . келу, 3.Сол қолды қапталға созып қарау, 4 б.қ келу (4- 5рет).

3.Б.Қ. Аяқ иық деңгейде, жалауша екі қолда төменде, 1.Оңға иілу қолды бастан асыру, 2. б.қ келу, 3.Солға иілу қолды бастан асыру 4б.қ келу (4- 5рет).

4.Б.Қ. Сол қалпында, жалауша қолда, 1.Отыру қамшыны жерге қою, 2 б.қ келу, 3.Отыру жалауша қолға алу, 4 б.қ келу (4 - 5рет).

5.Б.Қ. Тұру аяқ сәл алшақ, жалауша екі қолда кеуде де, бір орында секіру және жүру.

III-бөлім: Жүру, жәй жүгіру, тыныс алу жаттығулары.