

Referenți științifici: Conf. Univ. Dr. Vasile Triboi

Lector Univ. Dr. Alexandru Oprean

Coordonator : Prof. Drd. Vasile Andrieș

GIMNASTICA ZILNICĂ

peste 500 de exerciții fizice cuprinse în 50 de complexe

Autori: Prof. Drd. Andrieș Vasile

Prof. Măntăluță Alin

Prof. Miron Dumitru

Prof. Rogalchi Mario George

GIMNASTICA ZILNICĂ

**peste 500 de exerciții fizice
cuprinse în 50 de complexe**

Cuvânt înainte

Cartea de față oferă o gamă diversă de exerciții fizice care pot fi practicate și într-un spațiu restrâns (acasă, birou, etc.).

Exercițiile sunt grupate în 50 de complexe, fiecare cuprinzând între 16 și 26 de exerciții. Execuția unui complex durează aproximativ 15 minute și angrenează în efort majoritatea grupelor musculare, educă suplețea și îmbunătățește postura.

Exercițiile trebuie adaptate în funcție de condițiile și posibilitățile fiecărui practicant. Dozarea este estimativă, fiecare executant stabilindu-și numărul de repetări în funcție de posibilități. De asemenea sensul mișcărilor și distanțele parcurse trebuie adaptate în funcție de locul și spațiul în care se desfășoară activitatea fizică.

Este recomandat să faceți câte un complex în fiecare zi, sau cel puțin 3 complexe pe săptămână, în oricare moment al zilei, de preferat dimineața.

Începeți cu un complex simplu, repetați-l 3-4 zile, apoi treceți la unul mai dificil, încercând astfel să faceți din această activitate o obișnuință zilnică.

Succes!

Complexul 1

- 1.1. Mergeți cu brațele întinse înainte timp de 20 de secunde.
- 1.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse lateral timp de 20 de secunde.
- 1.3. Alergați pe loc timp de 10 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
- 1.4. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înainte, timp de 10 secunde.
- 1.5. Respirați, mergând și scuturând brațele timp de 20 de secunde.
- 1.6. Rotiți capul spre stânga de 4 ori, apoi spre dreapta de 4 ori, din poziția stând cu brațele îndoite și cu mâinile la spate.
- 1.7. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și cu brațele pe lângă corp, întindeți brațele

înainte și apoi reveniți în poziția inițială. Executați mișcarea de 8 ori.

- 1.8. Din aceeași poziție, duceți brațele întinse sus, ridicându-vă totodată pe vârfuri și reveniți cu brațele lângă corp. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 1.9. Din aceeași poziție, rotiți brațele de 4 ori înainte și de 4 ori înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.
- 1.10. Din stând depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe solduri, îndoiiți trunchiul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 1.11. Din aceeași poziție rotiți trunchiul spre stânga, apoi spre dreapta menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.
- 1.12. Din poziția stând cu picioarele apropiate și cu brațele întinse sus, îndoiiți trunchiul înainte cu arcuire, după care întindeți trunchiul înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 1.13. Din poziția stând mult depărtat, cu brațele îndoite, palmele pe genunchi, fandați de 4 ori pe piciorul stâng apoi repetați aceeași mișcare și pe celălalt picior. Executați întreaga acțiune de 4 ori.

- 1.14. Așezați-vă culcat dorsal (pe spate) cu picioarele apropiate și îndoiți ușor picioarele, întinzându-le apoi simultan de 4 ori.
- 1.15. Din aceeași poziție, cu picioarele apropiate, ridicați alternativ picioarele până la 45°. Executați mișcarea timp de 20 de secunde.
- 1.16. Ridicați-vă în picioare în următoarea poziție: stând depărtat cu brațele întinse lateral și mențineți musculatura încordată timp de 30 de secunde.
- 1.17. Apropiați picioarele, îndoiți brațele și duceți mâinile pe umeri, apoi executați sărituri pe loc timp de 15 de secunde.
- 1.18. Din aceeași poziție săriți în depărtat lateral și reveniți în apropiat timp de 15 secunde.
- 1.19. Scuturați brațele și picioarele, respirând profund timp de 30 de secunde.
- 1.20. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm alert, inspirând și expirând profund.
- 1.21. Mergeți în ritm lent timp de 30 de secunde.

Complexul 2

- 2.1. Mergeți în cerc cu brațele întinse lateral jos, timp de 20 de secunde.
- 2.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse lateral sus, timp de 20 de secunde.
- 2.3. Mergeți pe călcâie 20 de secunde, cu brațele îndoite, mâinile pe umeri și trageți de coate spre înapoi, astfel încât să mențineți spatele drept.
- 2.4. Alergați în cerc timp de 10 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
- 2.5. Alergați în cerc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
- 2.6. Alergați în cerc pendulând gambele spre înapoi, timp de 10 secunde.
- 2.7. Respirați profund mișcând brațele lateral, timp de 20 de secunde.
- 2.8. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta, de 8 ori, din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, brațele îndoite, palmele pe șolduri.

- 2.9. Din aceeași poziție rotați capul de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 2.10. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele întinse pe lângă corp, rotiți umerii de 4 ori spre înainte și de 4 ori spre înapoi. Repetați întreaga acțiune de 3 ori.
- 2.11. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse lateral, răsușiți brațele spre interior (pronație) și spre exterior (supinație). Repetați acțiunea de 4 ori.
- 2.12. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse sus, rotiți simultan, de 8 ori, brațele spre înainte după care rotiți de 8 ori spre înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.
- 2.13. Din stând depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri, îndoșiți trunchiul spre înainte, după care întindeși trunchiul spre înapoi (extensie) cu arcuire. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 2.14. Din aceeași poziție, răsușiți trunchiul spre stânga și apoi spre dreapta, menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.

- 2.15. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile la spate, rotiți trunchiul spre stânga și apoi spre dreapta, menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.
- 2.16. Din poziția stând, picioarele ușor depărtate și genunchii ușor îndoiiți, vă ridicați pe vârfuri și apoi reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 2.17. Din poziția stând cu picioarele apropiate, brațele pe lângă corp, executați sărituri „ca mingea” de 2 ori, a treia oară cu îndoirea genunchilor la piept, timp de 15 secunde.
- 2.18. Din aceeași poziție săriți de pe un picior pe altul (alternativ), timp de 15 secunde.
- 2.19. Scuturați brațele și picioarele respirând profund, timp de 30 de secunde.
- 2.20. Întindeți brațele sus și, ridicându-vă pe vârfuri, cu picioarele apropiate, mentineți poziția timp de 10 de secunde.
- 2.21. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde și expirați profund timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 4 ori.

- 2.22. Mergeți normal timp de 30 de secunde în ritm lent.

Complexul 3

- 3.1. Mergeți cu brațele întinse sus timp de 20 de secunde.
- 3.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele îndoite și mâinile pe umeri, spatele drept, timp de 20 de secunde.
- 3.3. Mergeți cu genunchii sus și mișcați brațele pe lângă corp, timp de 10 secunde.
- 3.4. Alergați pe loc cu brațele îndoite pe lângă corp, timp de 10 secunde.
- 3.5. Alergați (deplasați-vă) cu pas săltat în cerc, timp de 10 secunde.
- 3.6. Alergați pe loc, cu vârfurile picioarelor întinse înainte, timp de 10 secunde.
- 3.7. Respirați profund, mișcând brațele lateral timp de 20 de secunde.

- 3.8. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta, de 8 ori, din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile la spate, de coate apucat.
- 3.9. Din poziția stând depărtat, cu mâinile la spate, îndoți lateral capul de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 3.10. Din poziția stând depărtat, cu mâinile la spate, rotiți capul de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 3.11. Din poziția stând depărtat cu mâinile îndoite și palmele pe umeri, duceți brațele întinse înainte, apoi reveniți. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 3.12. Întindeți brațele sus și apoi îndoți-le, atingând cu vârful degetelor umerii. Executați acțiunea de 4 ori. Exercițiu se face din poziția stând depărtat.
- 3.13. Din poziția stând departat, balansați brațele spre înainte și spre înapoi. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 3.14. Din stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile pe creștet, aplecați trunchiul înainte și reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 3.15. Din stând depărtat cu brațele în prelungirea trunchiului, aplecați trunchiul înainte cu atingerea solului

și reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori și încercați ca în timpul execuției să mențineți picioarele întinse.

- 3.16. Răsuciți trunchiul spre stânga și spre dreapta de 8 ori din poziția stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile pe șolduri.
- 3.17. Din poziția inițială stând încrucișat cu piciorul drept peste piciorul stâng ridicați-vă de 10 ori pe vârfuri.
- 3.18. Din poziția inițială stând încrucișat cu piciorul stâng peste piciorul drept ridicați-vă de 10 ori pe vârfuri.
- 3.19. Din poziția inițială stând depărtat cu brațele întinse înainte, ridicați genunchiul stâng de 6 ori, atingând podul palmei. Repetați acțiunea și cu celălalt picior.
- 3.20. Din poziția stând cu picioarele apropiate și brațele îndoite cu palmele pe creștet executați sărituri înainte-înapoi timp de 15 de secunde.
- 3.21. Scuturați brațele și picioarele, respirând profund timp de 30 de secunde.
- 3.22. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, odată cu ducerea brațelor lateral și apoi

expirați profund timp de 3-4 secunde, revenind cu brațele pe lângă corp.

3.23. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 4

4.1. Mergeți cu brațele întinse lateral sus, timp de 10 secunde, în cerc.

4.2. Mergeți cu brațele întinse lateral jos, timp de 10 secunde, în cerc.

4.3. Mergeți cu pas fandat și extensia trunchiului, timp de 10 secunde.

4.4. Alergați pe loc timp de 20 de secunde.

4.5. Alergați pe loc cu joc de glezne și rotirea brațelor spre înainte simultan, timp de 10 secunde.

4.6. Alergați pe loc cu joc de glezne și rotirea simultană a brațelor spre înapoi, timp de 10 secunde.

4.7. Alergați pe loc cu pendularea gambelor spre înainte, timp de 10 secunde.

- 4.8. Alergați pe loc cu pendularea gambelor spre înapoi, timp de 10 secunde.
- 4.9. Respirați profund scuturând brațele și picioarele, timp de 15 secunde.
- 4.10. Aplecați de 8 ori capul spre înainte și spre înapoi, din poziția stând cu picioarele ușor depărtate la nivelul umerilor, brațele îndoite, palmele pe șolduri. Executați acțiunea de 2 ori.
- 4.11. Îndoiiți de 4 ori capul lateral stânga-dreapta, din poziția stând cu picioarele ușor depărtate la nivelul umerilor, brațele îndoite, palmele pe șolduri.
- 4.12. Din aceeași poziție, ridicări ale umerilor de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 4.13. Stând depărtat, brațele îndoite cu mâinile la piept, duceți coatele spre înapoi, apoi duceți brațele întinse sus de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 4.14. Stând depărtat, brațele îndoite cu mâinile la piept, trageți coatele spre înapoi cu arcuire, apoi întindeți brațele sus cu arcuire, de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

- 4.15. Din stând depărtat, rotiți brațele spre înainte de 4 ori. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 4.16. Din stând depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe umeri, răsuși trunchiul spre stânga și spre dreapta alternativ de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 4.17. Stați cu picioarele depărtate, brațele îndoite, mâinile la spate și rotiți trunchiul spre stânga de 4 ori și apoi spre dreapta de 4 ori.
- 4.18. Din poziția stând, brațele îndoite, palmele pe umeri, fandați înainte pe piciorul drept de 4 ori, și apoi pe piciorul stâng de 4 ori.
- 4.19. Din poziția stând, palmele la ceafă, spatele drept, executați 10 genuflexiuni. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 4.20. Stând cu trunchiul aplecat, brațele întinse sus, mușchii fesieri și abdominali încordați. Mențineți poziția timp de 30 de secunde.
- 4.21. Din stând cu brațele pe lângă corp, săriți ușor „ca mingea”, timp de 30 de secunde.
- 4.22. Din stând cu brațele pe lângă corp, executați sărituri ușoare „ca mingea” înainte-înapoi, timp de 30 de secunde.

- 4.23. Din stând cu brațele pe lângă corp săriți ușor „ca mingea” lateral stânga-dreapta, timp de 30 de secunde.
- 4.24. Respirați profund, scuturând brațele și picioarele, timp de 15 secunde.

Complexul 5

- 5.1. Mergeți cu brațele pe lângă corp, mișcându-le amplu timp de 30 de secunde.
- 5.2. Mergeți pe călcâie timp de 30 de secunde, cu brațele îndoite și palmele pe creștet.
- 5.3. Alergați ușor timp de 15 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
- 5.4. Alergați pe loc cu genunchii sus timp de 15 secunde.
- 5.5. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înapoi timp de 15 secunde.
- 5.6. Respirați profund, scuturând brațele timp de 20 de secunde.
- 5.7. Din poziția stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile la spate, aplecați capul înainte și înapoi de 8 ori.

- 5.8. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele pe lângă corp, rotiți umerii de 4 ori înainte și de 4 ori înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.
- 5.9. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele pe lângă corp, întindeți brațele sus, apoi reveniți cu brațele în poziția inițială. Repetați mișcarea de 8 ori.
- 5.10. Din poziția stând depărtat cu brațele pe lângă corp, rotiți alternativ brațele de 2 ori înainte și de 2 ori înapoi. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 5.11. Rotiți brațele simultan de 4 ori înainte și de 4 ori înapoi. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 5.12. Din stând depărtat, cu brațele îndoite și mâinile pe șolduri, îndoiiți trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 5.13. Din aceeași poziție, rotiți trunchiul spre stânga și apoi spre dreapta, menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.
- 5.14. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse sus aplecați trunchiul înainte atingând cu palmele piciorul

drept cu arcuire, după care întindeți trunchiul înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea atingând și piciorul stâng. Executați întreaga mișcare de 4 ori.

5.15. Din poziția stând cu picioarele încrucișate, îndoii ușor picioarele, apoi reveniți. Executați mișcarea de 4 ori.

5.16. Culcați-vă costal lateral pe partea dreaptă, sprijinindu-vă cu palmele pe sol și ridicați piciorul stâng de 8 ori.

5.17. Executați mișcarea și cu sprijin pe partea stângă, ridicând piciorul drept de 8 ori.

5.18. Culcați-vă pe abdomen cu brațele întinse în prelungirea corpului. Ridicați brațul drept și piciorul stâng și arcuiți, apoi ridicați brațul stâng și piciorul drept și arcuiți. Repetați mișcarea de 8 ori.

5.19. Din poziția stând cu brațele îndoite și palmele pe solduri săriți pe loc timp de 20 de secunde.

5.20. Din poziția stând cu brațele pe lângă corp, executați o săritură cu întoarcere de 180°. Repetați mișcarea de 8 ori.

- 5.21. Scuturați brațele și picioarele, respirând profund timp de 20 de secunde.
- 5.22. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 6

- 6.1. Mergeți normal în cerc, timp de 20 de secunde.
- 6.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse înainte sus, timp de 20 de secunde.
- 6.3. Mergeți pe călcâie 20 de secunde, cu brațele îndoite, mâinile pe creștet și trageți de coate spre înapoi, astfel încât să mențineți spatele drept.
- 6.4. Alergați în cerc, timp de 10 secunde, rotind brațele spre înainte și spre înapoi.
- 6.5. În cerc, alergați lateral cu pași adăugați, timp de 10 secunde.
- 6.6. Alergați lateral cu pași încrucișați, timp de 10 secunde.
- 6.7. Respirați profund, mișcând brațele lateral, timp de 20 de secunde.

- 6.8. Îndoii capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori, din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile la spate.
- 6.9. Din aceeași poziție aplecați capul spre înainte, urmată de extensia capului spre înapoi. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 6.10. Din poziția stând depărtat cu mâinile îndoite, palmele pe umeri, ridicați umerii sus, după care reveniți în poziția inițială. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 6.11. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse jos, răsuciți brațele spre interior (pronație) și spre exterior (supinație). Repetați acțiunea de 4 ori.
- 6.12. Rotiți alternativ, de 8 ori, brațele spre înainte și spre înapoi. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 6.13. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe umeri, aplecați trunchiul spre înainte la 90° menținând spatele drept, după care întindeți trunchiul spre înapoi, cu arcuire. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 6.14. Din aceeași poziție rotiți trunchiul de 4 ori spre stânga, apoi de 4 ori spre dreapta, menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.

- 6.15. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile la ceafă, răsuciți trunchiul spre stânga, apoi spre dreapta, menținând spatele drept, după care îndoii trunchiul spre înainte, urmat de întinderea lui spre înapoi. Executați acțiunea de 3 ori.
- 6.16. Din poziția stând cu picioarele apropiate, brațele îndoite, mâinile pe umeri, balansați de 8 ori alternativ, picioarele spre înainte. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 6.17. Din fandat cu piciorul stâng spre înainte, brațele îndoite, mâinile pe umeri, schimbați poziția picioarelor prin săritură, timp de 10 secunde.
- 6.18. Din poziția stând cu picioarele apropiate, brațele îndoite, palmele pe umeri, executați sărituri cu ducerea unui picior înainte întins și schimbarea alternativă a piciorului pe fiecare săritură, timp de 15 de secunde.
- 6.19. Respirați profund timp de 30 de secunde.
- 6.20. Întindeți brațele sus, ridicându-vă pe vârfuri, cu picioarele ușor depărtate și trunchiul ușor aplecat spre înainte. Mențineți poziția timp de 20 de secunde.

- 6.21. Respirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, odată cu ducerea brațelor în lateral, și expirați, revenind cu brațele pe lângă corp.
- 6.22. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 7

- 7.1. Mergeți cu brațele îndoite și mâinile la ceafă timp de 20 de secunde.
- 7.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse lateral și palmele orientate în sus, spatele drept, timp de 20 de secunde.
- 7.3. Mergeți fandat timp de 10 secunde cu palmele pe genunchi menținând spatele drept.
- 7.4. Alergați în cerc cu brațele îndoite pe lângă corp, timp de 10 secunde.
- 7.5. Alergați în cerc cu genunchii sus, timp de 10 secunde, bătând din palme.
- 7.6. Alergați cu spatele timp de 10 secunde, bătând din palme.

- 7.7. Respirați profund, scuturând brațele timp de 20 de secunde.
- 7.8. Aplecați capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori, din poziția stând cu brațele îndoite și mâinile pe umeri.
- 7.9. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori, din poziția stând cu brațele îndoite și mâinile încrucișate la piept.
- 7.10. Din aceeași poziție, rotiți capul de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 7.11. Din poziția stând depărtat cu mâinile pe umeri, duceți umerii spre înainte apoi reveniți. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 7.12. Din aceeași poziție, rotiți umerii înainte de 8 ori și înapoi de 8 ori.
- 7.13. Balansați brațele înainte-înapoi pe partea stângă de 8 ori, din poziția stând depărtat.
- 7.14. Din aceeași poziție balansați brațele pe partea dreaptă de 8 ori.
- 7.15. Din poziția stând mult depărtat rotiți brațele alternativ înainte de 8 ori, apoi rotiți brațele înapoi de 8 ori.

- 7.16. Din poziția stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile la ceafă, îndoiți trunchiul înainte și întindeți trunchiul (extensie). Repetați acțiunea de 8 ori.
- 7.17. Din aceeași poziție răsuciți trunchiul cu arcuire spre stânga și apoi spre dreapta de 8 ori.
- 7.18. Rotiți trunchiul spre stânga și apoi spre dreapta de 8 ori. Poziția din care se execută este stând depărtat cu brațele în prelungirea trunchiului.
- 7.19. Din poziția inițială stând mult depărtat cu brațele întinse lateral, fandați lateral spre stânga de 8 ori, apoi fandați spre dreapta de 8 ori.
- 7.20. Fandați pe piciorul stâng înainte de 8 ori, apoi fandați pe piciorul drept înainte de 8 ori, din poziția stând depărtat cu brațele întinse lateral.
- 7.21. Din aceeași poziție ridicați-vă pe vârful piciorul stâng de 8 ori, apoi ridicați-vă pe vârful piciorului drept de 8 ori.
- 7.22. Din poziția stând cu picioarele apropiate și brațele îndoite cu palmele la ceafă, executați sărituri lateral stânga-dreapta timp de 15 de secunde.

- 7.23. Scuturați brațele și picioarele, respirând profund timp de 30 de secunde.
- 7.24. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni, timp de 3-4 secunde, odată cu ducerea brațelor lateral și apoi expirați profund, timp de 3-4 secunde, revenind cu brațele pe lângă corp.
- 7.25. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 8

- 8.1. Megeți pe vârfuri, brațele îndoite, mâinile pe umeri, timp de 10 secunde.
- 8.2. Mergeți pe vârfuri, brațele îndoite , mâinile pe umeri, timp de 10 secunde.
- 8.3. Mergeți pe călcâie, brațele întinse lateral, închidem și deschidem pumnul, timp de 10 secunde.
- 8.4. Alergați pe loc timp de 20 de secunde.
- 8.5. Alergați pe loc cu joc de glezne și rotirea brațelor spre înainte alternativ, timp de 10 secunde.

- 8.6. Alergați pe loc cu joc de glezne și rotirea brațelor spre înapoi alternativ, timp de 10 secunde.
- 8.7. Alergați pe loc cu călcâiele la șezută, timp de 10 secunde.
- 8.8. Alergați pe loc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
- 8.9. Respirați profund timp de 15 secunde.
- 8.10. Rotiți capul spre dreapta din poziția stând cu picioarele ușor depărtate la nivelul umerilor, brațele îndoite, palmele pe șolduri, timp de 10 secunde.
- 8.11. Rotiți capul spre stânga din poziția stând cu picioarele ușor depărtate la nivelul umerilor, brațele îndoite, palmele pe șolduri, timp de 10 secunde.
- 8.12. Din aceeași poziție, palmele pe umeri, rotiți umerii spre înainte de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori. Acțiunea se execută și spre înapoi.
- 8.13. Din stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe șolduri, duceți brațele întinse lateral jos și lateral sus de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.

- 8.14. Stați depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri și duceți brațele întinse lateral jos cu arcuire, respectiv lateral sus cu arcuire, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 8.15. Stând depărtat, brațele la ceafă, aplecări ale trunchiului spre înainte cu arcuire și extensia trunchiului spre înapoi cu arcuire, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 8.16. Stând depărtat, brațele îndoite și mâinile la spate, rotirea trunchiului spre stânga de 4 ori și spre dreapta de 4 ori.
- 8.17. Din poziția stând, brațele îndoite, palmele pe șolduri, fandați lateral pe piciorul drept de 4 ori și, apoi, pe piciorul stâng de 4 ori.
- 8.18. Din poziția stând, palmele la ceafă, spatele drept, executați 10 genuflexiuni. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 8.19. Din culcat facial (pe abdomen), sprijin pe antebrățe și degetele de la picioare, mențineți poziția timp de 1 minut.
- 8.20. Stând cu brațele pe lângă corp efectuați sărituri ușoare „ca mingea”, apropiind vârfurile picioarelor și călcâiele, timp de 30 de secunde.

- 8.21. Din stând cu brațele pe lângă corp executați sărituri ușoare „ca mingea” cu forfecarea picioarelor spre înainte, timp de 30 de secunde.
- 8.22. Apoi săriți ușor „ca mingea” cu forfecarea picioarelor lateral, timp de 30 de secunde.
- 8.23. Respirați profund, scuturând brațele și picioarele, timp de 15 secunde.

Complexul 9

- 9.1. Mergeți cu brațele îndoite și mâinile pe șolduri timp de 20 de secunde.
- 9.2. Mergeți pe călcâie cu brațele îndoite și mâinile la ceafă timp de 20 de secunde.
- 9.3. Alergați pe loc timp de 15 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
- 9.4. Deplasați-vă cu pași adăugați stânga-dreapta, atât cât vă permite spațiul, timp de 15 secunde.
- 9.5. Respirați profund, mergând și ducând brațele lateral timp de 20 de secunde.

- 9.6. Răsuciți capul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire, de 4 ori, din poziția stând cu brațele îndoite și mâinile pe șolduri.
- 9.7. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor cu brațele îndoite și cu mâinile pe umeri, rotiți umerii înainte timp de 10 secunde și, apoi, înapoi timp de 10 secunde.
- 9.8. Din aceeași poziție duceți brațele întinse sus, ridicându-vă totodată pe vârfuri, apoi reveniți cu mâinile pe umeri. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 9.9. Din stând depărtat cu brațele întinse sus, rotiți de 8 ori brațul drept spre înainte, simultan cu rotirea brațului stâng spre înapoi.
- 9.10. Din stând depărtat cu brațele întinse sus, rotiți de 8 ori brațul stâng spre înainte simultan cu rotirea brațului drept spre înapoi.
- 9.11. Din stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile la ceafă, răsuciți trunchiul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 8 ori.

- 9.12. Din aceeași poziție, rotiți trunchiul spre stânga și apoi spre dreapta, menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.
- 9.13. Din poziția stând cu picioarele apropiate și cu brațele întinse sus, îndoiți trunchiul înainte cu arcuire, încercând să atingeți solul cu vârful degetelor, după care întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 9.14. Din poziția stând mult depărtat fandați lateral, încercând să atingeți călcâiul cu șezuta, apoi repetați aceeași mișcare și pe celălalt picior. Executați întreaga acțiune de 4 ori.
- 9.15. Așezați-vă culcat dorsal (pe spate) cu picioarele apropiate și cu brațele îndoite, palmele la ceafă. Ridicați-vă, trăgând de brațe și îndoiți trunchiul spre înainte cât mai mult. Repetați mișcarea de 8 ori.
- 9.16. Din aceeași poziție, ridicați picioarele până la 45° și mențineți astfel poziția 10 secunde.
- 9.17. Ridicați-vă în picioare și mergeți ușor timp de 20 de secunde.

- 9.18. Din stând cu picioarele apropiate îndoiți brațele și duceți mâinile pe șolduri, apoi săriți cât mai sus timp de 10 de secunde.
- 9.19. Din aceeași poziție, executați sărituri în depărtat-apropiat, timp de 15 secunde.
- 9.20. Scuturați brațele și picioarele, respirând profund timp de 20 de secunde.
- 9.21. Mergeți timp de 20 de secunde în ritm alert, inspirând și expirând profund.
- 9.22. Mergeți încet timp de 20 de secunde.

Complexul 10

- 10.1. Mergeți cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri, timp de 20 de secunde.
- 10.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse sus, palmele orientate spre exterior, spatele drept, timp de 20 de secunde.
- 10.3. Mergeți pe călcâie 20 de secunde cu brațele întinse înainte jos.

- 10.4. În cerc, alergați obișnuit timp de 10 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
- 10.5. Alergați în cerc pendulând gambele spre înainte, timp de 10 secunde.
- 10.6. Alergați cu genunchii sus, ținând brațele întinse spre înainte, 10 secunde.
- 10.7. Mergeți, respirând profund, mișcând brațele lateral, timp de 20 de secunde.
- 10.8. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori, din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile la spate.
- 10.9. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele îndoite, palmele pe șolduri, îndoiiți capul stânga-dreapta de 8 ori.
- 10.10. Din aceeași poziție, rotiți umerii de 4 ori spre înainte și de 4 ori spre înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.
- 10.11. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite cu mâinile la piept, pumnii strânși, rotiți antebrațele „MORIȘCA ÎNAINTE” de 8 ori, după care „MORIȘCA ÎNAPOI” de 8 ori. Repetați mișcarea de 2 ori.

- 10.12. Din poziția stând depărtat, brațele pe lângă corp, roțiți în același timp, brațul stâng spre înainte, iar cel drept spre înapoi, de 8 ori. Repetați mișcarea, schimbând sensul brațelor.
- 10.13. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile la ceafă, răsușiți trunchiul spre stânga, apoi spre dreapta, menținând spatele drept. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 10.14. Din poziția stând depărtat, brațele pe lângă corp, aplecați trunchiul la 90°, concomitent cu ducerea brațelor întinse spre înapoi sus (spatele drept, privirea spre înainte pe momentul aplecării). Executați acțiunea de 8 ori.
- 10.15. Din poziția stând depărtat, mâinile la spate, îndoșiți trunchiul lateral stânga, cu arcuire și apoi spre dreapta, cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 10.16. Din poziția stând culcat costal pe partea dreaptă, duceți piciorul întins sus, după care reveniți. Efectuați mișcarea de 8 ori.
- 10.17. Repetați aceeași mișcare din poziția stând culcat costal pe partea stângă.

- 10.18. Din poziția stând cu picioarele apropiate, executați 8 sărituri pe piciorul stâng concomitent cu balansarea piciorului drept înainte-înapoi. Repetați mișcarea și pe celălalt picior.
- 10.19. Scuturați brațele și picioarele respirând profund, timp de 30 de secunde.
- 10.20. Din poziția stând cu brațele întinse pe lângă corp, spatele drept, ridicați-vă pe vârfuri, menținând poziția timp de 20 de secunde.
- 10.21. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, odată cu ducerea brațului stâng înainte sus, iar cel drept spre înapoi, și expirați schimbând poziția brațelor.
- 10.22. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 11

- 11.1. Mergeți obișnuit în cerc timp de 20 de secunde.
- 11.2. Mergeți în cerc cu pas alăturat (adăugat) și brațele pe lângă corp, cu fața orientată spre interior, timp de 20 de secunde.
- 11.3. Mergeți în cerc cu pas alăturat (adăugat) cu brațele pe lângă corp și fața orientată spre exterior, timp de 20 de secunde.
- 11.4. Alergați în cerc timp de 10 secunde.
- 11.5. Deplasați-vă în cerc, cu pas alăturat brațele pe lângă corp, cu fața orientată către interior, timp de 10 de secunde.
- 11.6. Deplasați-vă în cerc, cu pas alăturat, brațele pe lângă corp, cu fața orientată către exterior, timp de 10 de secunde.
- 11.7. Inspirați și expirați profund, mișcând brațele lateral timp de 20 de secunde.

- 11.8. Aplecați capul lateral spre stânga și spre dreapta de 8 ori, din poziția stând cu brațele îndoite și mâinile la spate.
- 11.9. Din aceeași poziție îndoți lateral capul de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 11.10. Continuați cu rotirea capului de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 11.11. Din poziția stând depărtat cu mâinile îndoite și palmele pe șolduri, duceți brațele diagonal stânga întinse și apoi reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 11.12. Din aceeași poziție, duceți brațele diagonal dreapta întinse și apoi reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 11.13. Rotiți brațul stâng spre înainte de 8 ori. Poziția din care se execută este stând depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri.
- 11.14. Din aceeași poziție rotiți brațul drept spre înainte de 8 ori.
- 11.15. Rotiți simultan brațele înainte și înapoi de 8 ori.

- 11.16. Îndoți și întindeți trunchiul de 8 ori, din poziția stând încrucișat cu piciorul stâng înaintea și cu brațele în prelungirea trunchiului. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 11.17. Îndoți și întindeți trunchiul de 8 ori, din poziția stând încrucișat cu piciorul drept înaintea și cu brațele în prelungirea trunchiului. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 11.18. Din poziția stând încrucișat cu piciorul stâng înaintea și cu mâinile pe umeri, răsuciți trunchiul spre stânga de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 11.19. Din aceeași poziție răsuciți trunchiul spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 11.20. Inspirați și expirați profund, mișcând brațele lateral timp de 20 de secunde.
- 11.21. Din poziția stând ușor depărtat cu mâinile pe umeri, ridicați-vă pe vârfuri de 10 ori.
- 11.22. Din aceeași poziție ridicați-vă pe vârfuri, apoi treceți în poziția ghemuit, repetând acțiunea de 10 ori.
- 11.23. Scuturați brațele și picioarele, inspirând și expirând profund timp de 30 de secunde.
- 11.24. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 12

- 12.1. Mergeți în cerc, cu brațele întinse sus, timp de 10 de secunde.
- 12.2. Mergeți pe vârfuri, cu brațele îndoite, mâinile pe creștet, timp de 10 de secunde.
- 12.3. Mergeți 10 secunde cu brațele îndoite, mâinile la piept, pe partea internă a labei piciorului.
- 12.4. Același exercițiu dar pe partea externă a labei piciorului.
- 12.5. Alergați pe loc, timp de 10 secunde, cu joc de glezne, rotind brațele alternativ spre înainte.
- 12.6. Alergați pe loc, cu joc de glezne, rotind brațele alternativ spre înapoi, timp de 10 secunde.
- 12.7. Alergați pe loc cu genunchii sus, 20 de secunde.
- 12.8. Respirați, scuturând brațele și picioarele din ușoară săritură.

- 12.9. Aplecați capul înainte și înapoi de 8 ori, din poziția stând, picioarele depărtate, brațele îndoite, palmele pe șolduri.
- 12.10. Din aceeași poziție balansați capul de 8 ori, privind peste umăr.
- 12.11. Stați depărtat și rotiți brațele spre înainte de 2 ori, apoi duceți brațele înainte sus cu arcuire. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 12.12. Din aceeași poziție, rotiți brațele spre înapoi de 2 ori, apoi duceți brațele întinse sus cu arcuire. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 12.13. Stați depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri și răsuciți trunchiul spre stânga și spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 12.14. Stați depărtat cu trunchiul aplecat la 90° și duceți alternativ brațul la vârful piciorului opus, „ELICEA”, timp de 20 de secunde.
- 12.15. Fandați pe piciorul drept spre înainte de 4 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 12.16. Executați același exercițiu, fandând pe piciorul stâng.

- 12.17. Treceți în fandare de pe piciorul drept pe piciorul stâng, înainte-înapoi, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 12.18. Din poziția stând, efectuați sărituri ușoare apropiind alternativ vârful picioarelor și călcâiele, timp de 20 de secunde.
- 12.19. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde și expirați aerul profund, timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 12.20. Alergați ușor pe loc timp de 30 de secunde, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 13

- 13.1. Mergeți și rotiți brațele simultan spre înainte timp de 20 de secunde.
- 13.2. Mergeți și rotiți brațele simultan spre înapoi timp de 20 de secunde.
- 13.3. Mergeți pe călcâie 20 de secunde cu brațele îndoite și cu mâinile la spate.
- 13.4. Alergați ușor timp de 15 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.

- 13.5. Alergați pe loc cu genunchii sus timp de 15 secunde.
- 13.6. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înapoi, timp de 15 secunde.
- 13.7. Respirați adânc, scuturând brațele, timp de 30 de secunde.
- 13.8. Aplecați capul înainte și înapoi de 8 ori, din poziția stând depărtat cu brațele îndoite și cu mâinile la spate.
- 13.9. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și cu brațele pe lângă corp, rotiți umerii de 4 ori înainte și de 4 ori înapoi. Repetați întreaga acțiune de 3 ori.
- 13.10. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și cu brațele pe lângă corp, întindeți brațele lateral sus, apoi reveniți cu brațele lângă corp. Repetați mișcarea de 8 ori.
- 13.11. Din poziția stând depărtat cu brațele pe lângă corp, rotiți alternativ brațele de 2 ori înainte și de 2 ori înapoi. Repetați acțiunea de 3 ori.

- 13.12. Rotiți simultan brațele înainte de 4 ori, sărind în același timp pe fiecare rotire și apoi de 4 ori înapoi, sărind în același timp pe fiecare rotire. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 13.13. Din stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile pe solduri, îndoți trunchiul spre stânga, apoi duceți brațul drept în lateral stânga, întinzând în același timp trunchiul, apoi repetați acțiunea și pe partea dreaptă. Repetați întreaga acțiune de 8 ori.
- 13.14. Din aceeași poziție, rotiți trunchiul spre stânga și apoi spre dreapta, menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.
- 13.15. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse sus, aplecați trunchiul înainte, încercând să atingeți solul cu degetele și apoi arcuiți. Întindeți trunchiul spre înapoi și arcuiți. Executați mișcarea de 4 ori.
- 13.16. Din poziția stând cu picioarele depărtate, îndoți ușor picioarele și apoi reveniți. Executați mișcarea de 4 ori.
- 13.17. Executați 10 genuflexiuni cu brațele îndoite și palmele la ceafă.

- 13.18. Din poziția stând cu brațele îndoite și palmele pe solduri, săriți pe loc cu picioarele apropiate timp de 20 de secunde.
- 13.19. Din poziția stând cu brațele pe lângă corp, executați o săritură cu întoarcere de 360°. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 13.20. Scuturați brațele și picioarele, respirând profund timp de 30 de secunde.
- 13.21. Mențineți poziția: stând pe vârfuri cu brațele întinse sus, timp de 15 secunde.
- 13.22. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 14

- 14.1. Mergeți cu brațele îndoite, mâinile pe umeri, timp de 20 de secunde.
- 14.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse lateral sus, palmele orientate spre exterior, spatele drept, timp de 20 de secunde.
- 14.3. Mergeți pe călcâie 20 de secunde cu brațele întinse lateral jos, palmele spre interior, spatele drept.
- 14.4. Alergați în cerc rotind brațele spre înainte și spre înapoi, timp de 15 secunde.
- 14.5. Alergați pe loc pendulând gambele spre înapoi, timp de 15 secunde.
- 14.6. Alergați în cerc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
- 14.7. Respirați profund balansând brațele spre înainte și spre înapoi, timp de 20 de secunde.
- 14.8. Aplecați capul spre înainte și spre înapoi de 8 ori din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri.

- 14.9. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele îndoite, palmele la spate, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 4 ori.
- 14.10. Din aceeași poziție, dar cu brațele îndoite, palmele la piept, rotiți umerii de 4 ori spre înainte și de 4 ori spre înapoi. Repetați întreaga acțiune de 3 ori.
- 14.11. Din poziția stând cu brațele întinse pe lângă corp, vă ridicați pe vârfuri odată cu ducerea brațelor întinse în lateral și apoi reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 14.12. Din aceeași poziție rotiți brațele spre stânga de 4 ori și apoi spre dreapta de 4 ori.
- 14.13. Din poziția stând apropiat cu brațele întinse pe lângă corp, rotiți de 2 ori brațele spre înainte, după care îndoiiți trunchiului, cu arcuire. Apoi rotiți brațele spre înapoi și întindeți trunchiul, cu arcuire. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 14.14. Stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe șolduri, îndoiiți trunchiul spre stânga cu arcuire odată cu ducerea brațului drept sus, apoi spre dreapta cu arcuire, ridicând brațul stâng. Repetați acțiunea de 8 ori.

- 14.15. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse sus, aplecați trunchiul spre înainte până la 90° cu arcuire. După care întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire, apoi răsuciți trunchiul spre stânga și spre dreapta. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 14.16. Stând pe un picior, palmele la ceafă, balansați alternativ piciorul stâng și apoi cel drept în plan sagital (înainte-înapoi) timp de 10 secunde.
- 14.17. Din poziția stând cu genunchii îndoiți, mâinile pe șolduri, săriți de 3 ori ca „mingea pe loc”, a patra săritură cu întoarcere de 360° spre stânga sau spre dreapta.
- 14.18. Din aceeași poziție executați sărituri înainte-înapoi cu schimbarea alternativă a picioarelor, timp 30 de secunde.
- 14.19. Scuturați brațele și picioarele, respirând profund, timp de 30 de secunde.
- 14.20. Culcat facial, ridicați trunchiul și picioarele de pe sol, brațele sunt îndoite în lateral. Mențineți poziția 10 secunde .

- 14.21. Mergeți pe vârfuri, inspirând adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, apoi expirați profund timp de 3-4 secunde. Executați acțiunea timp de 10 secunde.
- 14.22. Mergeți în ritm lent, scuturând brațele și picioarele, timp de 30 de secunde.

Complexul 15

- 15.1. Mergeți obișnuit timp de 25 de secunde.
- 15.2. Mergeți în cerc cu pas alăturat (adăugat) cu brațele întinse lateral și cu fața orientată către interior, timp de 25 de secunde.
- 15.3. Mergeți în cerc cu pas alăturat, cu brațele întinse lateral și cu fața orientată către exterior, timp de 25 de secunde.
- 15.4. Alergați în cerc cu brațele încrucișate la piept timp de 15 secunde.
- 15.5. Din aceeași poziție, alergați cu picioarele întinse înaintea timp de 15 secunde.

- 15.6. Din aceeași poziție continuați să alergați cu călcâiele la șezută timp de 15 secunde.
- 15.7. Inspirați și expirați profund, mișcând brațele lateral timp de 25 de secunde.
- 15.8. Din poziția stând depărtat duceți umerii spre înainte de 8 ori și reveniți. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 15.9. Din poziția stând depărtat duceți umerii spre înainte și reveniți, apoi răsuciți capul spre stânga cu revenire. Repetați exercițiul de 4 ori.
- 15.10. Din poziția stând depărtat duceți umerii spre înainte și reveniți, apoi răsuciți capul spre dreapta cu revenire. Repetați exercițiul de 4 ori.
- 15.11. Din poziția stând depărtat duceți brațele întinse înainte, apoi întinse lateral, întinse sus și întinse jos. Repetați exercițiul de 4 ori.
- 15.12. Din aceeași poziție cu brațele întinse lateral executați 8 mișcări ale brațelor spre înainte, descriind un cerc. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 15.13. Din aceeași poziție cu brațele întinse lateral, executați mișcări ale brațelor spre înapoi, de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.

- 15.14. Din poziția stând depărtat rotiți brațele înapoi de 2 ori, apoi îndoiiți trunchiul înapoi (extensie), cu arcuire. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 15.15. Din aceeași poziție rotiți brațele înainte de 2 ori, apoi îndoiiți trunchiul înainte cu arcuire. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 15.16. Răsuciți trunchiul lateral stânga-dreapta de 10 ori, din poziția stând depărtat cu mâinile îndoite și brațele la ceafă.
- 15.17. Scuturați brațele și picioarele, inspirând și expirând profund timp de 25 de secunde.
- 15.18. Din poziția stând mult depărtat, fandați lateral pe partea stângă cu ducerea brațelor îndoite la ceafă, apoi reveniți. Fandați lateral pe partea dreaptă cu ducerea brațelor îndoite la ceafă cu revenire. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 15.19. Din poziția stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile pe șolduri, duceți genunchiul stâng sus de 10 ori.
- 15.20. Din poziția stând depărtat cu brațele îndoite și mâinile pe șolduri, duceți genunchiul drept sus de 10 ori.

- 15.21. Săriți din depărtat în apropiat și din apropiat în depărtat de 10 ori.
- 15.22. Săriți în semifandat cu ducerea alternativă a picioarelor înainte, de 10 ori.
- 15.23. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, odată cu ducerea brațelor lateral și apoi expirați profund timp de 3-4 secunde, revenind cu brațele lângă corp.
- 15.24. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complex 16

- 16.1. Mergeți în cerc, pe vârfuri, cu brațele întinse lateral sus, timp de 20 de secunde.
- 16.2. Mergeți în cerc, pe vârfuri, cu brațele întinse lateral jos, timp de 20 de secunde.
- 16.3. Mergeți în cerc cu pas fandat, brațele îndoite, cu palmele pe genunchi, timp de 10 secunde.

- 16.4. Mergeți ghemuit „MERSUL PITICULUI”, în cerc cu brațele îndoite, palmele la ceafă, timp de 10 secunde.
- 16.5. Alergați pe loc 20 de secunde, scuturând brațele și picioarele.
- 16.6. Alergați pe loc cu pendularea gambelor spre înainte, timp de 10 secunde.
- 16.7. Alergați pe loc cu pendularea gambelor spre înapoi, timp de 10 secunde.
- 16.8. Alergați pe loc cu balansarea picioarelor lateral, timp de 10 secunde.
- 16.9. Respirați profund, scuturând brațele și picioarele, timp de 15 secunde.
- 16.10. Aplecați capul spre înainte și spre înapoi de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 16.11. Îndoți capul lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați mișcarea de 2 ori.
- 16.12. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe șolduri, duceți brațele întinse lateral jos și lateral sus, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.

- 16.13. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe umeri, duceți brațele întinse lateral jos cu arcuire, apoi lateral sus cu arcuire de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 16.14. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe umeri, răsuciți trunchiul spre stânga și spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 16.15. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile la spate, rotiți trunchiul spre stânga apoi răsuciți trunchiul spre dreapta cu arcuire, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 16.16. Din poziția culcat dorsal, cu picioarele întinse, forfecăți picioarele de 20 de ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 16.17. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele îndoite, palmele la ceafă, spatele drept, executați 10 genuflexiuni.
- 16.18. Din poziția stând, executați 10 sărituri cu genunchii la piept.
- 16.19. Din poziția culcat dorsal, picioarele întinse la 30° față de nivelul solului, mențineți poziția 20 de secunde.

- 16.20. Scuturați brațele și picioarele respirând profund, timp de 30 de secunde.
- 16.21. Alergați ușor în cerc timp de 20 de secunde.

Complexul 17

Materiale necesare: 1 baston de gimnastică

- 17.1. Mergeți cu brațele întinse înainte, bastonul de capete apucat, timp de 10 de secunde.
- 17.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse sus, bastonul de capete apucat și încercați să mențineți spatele cât mai drept, timp de 15 de secunde.
- 17.3. Alergați timp de 10 secunde cu genunchii sus și brațele îndoite, ținând bastonul la nivelul pieptului.
- 17.4. Alergați pe loc timp de 10 secunde, pendulând gambele spre înapoi cu bastonul ținut la spate la nivelul coatelor.
- 17.5. Respirați profund, mergând timp de 20 de secunde.

- 17.6. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor cu bastonul ținut înaintea jos, de capete apucat, rotiți capul spre stânga de 4 ori, apoi spre dreapta de 4 ori.
- 17.7. Din stând depărtat cu bastonul ținut la nivelul pieptului, ridicați-vă pe vârfuri ducând bastonul sus, apoi reveniți pe toată talpa, îndoind brațele aducând bastonul la piept. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 17.8. Din poziția stând depărtat cu bastonul sus, răsuciți amplu trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 17.9. Din aceeași poziție, îndoiiți trunchiul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 17.10. Din poziția stând cu picioarele apropiate și brațele întinse sus, cu bastonul de capete apucat, îndoiiți trunchiul spre înainte cu arcuire, după care întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 17.11. Din poziția stând cu picioarele apropiate și brațele îndoite cu bastonul ținut la piept, fandați înainte pe

picioarul stâng ducând brațele întinse sus și mențineți poziția 10 secunde. Repetați mișcarea fandând și pe picioarul drept.

17.12. Din aceeași poziție, fandați lateral stânga ducând bastonul înainte cu brațele întinse și mențineți 10 secunde, apoi repetați acțiunea și pe partea dreaptă.

17.13. Așezați bastonul pe sol și executați 10 sărituri înainte-înapoi peste baston cu picioarele apropiate și palmele pe șolduri.

17.14. Săriți apoi peste baston timp de 20 de secunde în depărtat înainte-înapoi alternativ (cu forfecarea picioarelor).

17.15. Inspirați profund și încercați să mențineți aerul în plămâni timp de 3 secunde, după care expirați cu putere.

17.16. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse lateral.

17.17. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse înainte.

17.18. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse sus.

17.19. Mergeți timp de 15 secunde în ritm lent, respirând și scuturând brațele și picioarele.

Complexul 18

Materiale necesare: eșarfă (minim 1m)

- 18.1. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse oblic jos, ținând o eșarfă de capete și menținând spatele drept, privirea spre înainte, timp de 20 de secunde.
- 18.2. Mergeți pe călcâie cu brațele întinse înainte sus, ținând eșarfa de capete, privirea spre înainte, menținând spatele drept, timp de 20 de secunde.
- 18.3. Mergeți ghemuit cu brațele întinse spre înainte, ținând eșarfa de capete, timp de 10 secunde.
- 18.4. Alergați pendulând gambele spre înainte, mișcând brațele pe lângă corp, ținând eșarfa de capete timp de 10 secunde.
- 18.5. Alergați pe loc cu genunchii sus, ținând eșarfa de capete și rotiți brațele spre înainte, timp de 10 secunde.
- 18.6. Respirați profund mișcând brațele lateral cu eșarfa de capete apucat, timp de 15 secunde.

- 18.7. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori din poziția stând depărtat cu brațele întinse spre înainte oblic jos, eșarfa de capete apucat.
- 18.8. Rotiți capul spre stânga, apoi spre dreapta de 4 ori din poziția stând depărtat cu brațele întinse spre înainte, eșarfa de capete apucat.
- 18.9. Din aceeași poziție rotiți umerii de 4 ori spre înainte și de 4 ori spre înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.
- 18.10. Din poziția stând depărtat, rotiți ambele brațe pe partea dreaptă de 4 ori, apoi pe partea stângă tot de 4 ori, ținând eșarfa de capete. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 18.11. Din poziția stând depărtat cu brațele sus și eșarfa de capete apucat, duceți brațul drept în lateral concomitent cu îndoirea brațului stâng și opunerea de rezistență a acestuia. Executați acțiunea și cu celălalt braț.
- 18.12. Din aceeași poziție, răsuciți trunchiul spre stânga și spre dreapta. Repetați acțiunea de 8 ori.

- 18.13. Stând, eșarfa înaintea, un picior așezat pe mijlocul ei, ridicați piciorul în lateral, trăgând de eșarfă cu brațele întinse.
- 18.14. Stând, eșarfa înaintea, un picior așezat pe mijlocul ei, apropiați piciorul cu genunchiul îndoit la piept cu ajutorul eșarfei, prin îndoirea brațelor.
- 18.15. Același exercițiu dar, la îndoirea brațelor, piciorul opune rezistență.
- 18.16. Cumpăna pe un picior cu aplecarea trunchiului spre înainte și ridicarea celuilalt picior spre înapoi, trăgând cu eșarfa de vârful piciorului.
- 18.17. Din poziția stând cu brațele sus și eșarfa ținută de capete, executați joc de glezne pe loc cu balanșarea brațelor deasupra capului.
- 18.18. Din poziția stând cu palmele pe șolduri, executați sărituri înainte-înapoi peste eșarfa așezată pe sol.
- 18.19. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent inspirând și expirând profund.

Complexul 19

Materiale necesare: o minge.

- 19.1. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde cu mingea ținută în mâini și cu brațele întinse sus.
- 19.2. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde și aruncați mingea în sus pe verticală, apoi prindeți mingea în ambele mâini.
- 19.3. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde, aruncați mingea în sus pe verticală, apoi executați o bataie din palme și prindeți mingea.
- 19.4. Alergați în cerc timp de 10 secunde cu mingea ținută în mâini și brațele întinse înainte.
- 19.5. Alergați în cerc cu forfecarea picioarelor înainte timp de 10 secunde, cu mingea ținută în mâini și brațele întinse sus.
- 19.6. Alergați în cerc cu pendularea gambelor spre înapoi timp de 10 secunde, cu mingea ținută în mâini și cu brațele întinse înainte.

- 19.7. Din poziția stând depărtat cu trunchiul îndoit înainte, mingea ținută cu ambele palme pe sol, inspirați continuu odată cu ducerea mingii sus, apoi expirați continuu odată cu ducerea mingii înapoi pe sol.
- 19.8. Din poziția culcat dorsal cu mingea între omoplați, aplecați capul înainte și înapoi de 4 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 19.9. Din aceeași poziție duceți capul lateral stânga-dreapta de 4 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 19.10. Continuați cu rotirea capului de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 19.11. Din poziția stând depărtat cu mâinile întinse înainte și cu mingea ținută în mâini, duceți mingea la piept de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 19.12. Din poziția stând depărtat cu mâinile întinse sus și cu mingea ținută în mâini, duceți mingea la frunte de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 19.13. Din aceeași poziție aruncați și prindeți mingea sus, de 10 ori.

- 19.14. Din poziția stând depărtat rotiți (treceți) mingea în jurul trunchiului de 10 ori spre stânga, apoi de 10 ori spre dreapta.
- 19.15. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută pe sol, treceți de 10 ori mingea în jurul piciorul stâng, apoi treceți de 10 ori mingea în jurul piciorului drept.
- 19.16. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse sus, mingea ținută în mâini, îndoiți și întindeți trunchiul, de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 19.17. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse înainte, cu mingea ținută în mâini, răsușiți trunchiul spre stânga, apoi spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 19.18. Din poziția stând mult depărtat cu mingea ținută înainte, fandați lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 19.19. Din poziția stând depărtat cu trunchiul îndoit înainte, mingea ținută pe sol cu palmele, inspirați continuu odată cu ducerea mingii sus, apoi expirați continuu odată cu ducerea mingii pe sol.

- 19.20. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută sus, ridicați-vă pe vârfuri de 10 ori.
- 19.21. Din aceeași poziție, ridicați-vă pe vârfuri, apoi treceți în ghemuit. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 19.22. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 20

Materiale necesare: 1 sfoară

- 20.1. Mergeți în cerc pe vârfuri cu brațele întinse sus, ținând sfoara de capete cu privirea spre înainte și menținând spatele drept, timp de 20 de secunde.
- 20.2. Mergeți în cerc pe călcâie cu brațele îndoite, ținând sfoara de capete, la ceafă, privirea spre înainte și mențineți spatele drept timp de 20 de secunde.
- 20.3. Mergeți cu pas fanat, brațele întinse sus ținând sfoara de capete, timp de 20 de secunde.

- 20.4. Alergați pe loc cu joc de glezne, ținând sfoara de capete, balansând brațele sus-jos, timp de 20 de secunde.
- 20.5. Alergați pe loc cu joc de glezne, ținând sfoara prinsă de capete sus și îndoiți brațele stânga-dreapta, timp de 20 de secunde, menținând sfoara întinsă.
- 20.6. Respirați profund, scuturând brațele și picioarele, timp de 15 secunde.
- 20.7. Aplecați capul de 8 ori spre înainte și spre înapoi din poziția stând cu picioarele ușor depărtate la nivelul umerilor, brațele întinse pe lângă corp ținând sfoara de capete. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 20.8. Executați 8 îndoiri laterale ale capului din poziția stând cu picioarele ușor depărtate, brațele întinse pe lângă corp cu sfoara ținută de capete. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 20.9. Din aceeași poziție, ridicați umerii de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 20.10. Din poziția stând, sfoara ținută în două, cu brațele întinse înainte, duceți brațele sus și arcuiți spre înapoi de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.

- 20.11. Din aceeași poziție, duceți brațele sus, apoi aplecați trunchiul spre înainte cu arcuire atingând vârful picioarelor cu mâinile de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 20.12. Din poziția stând, cu sfoara îndoită în 4, ținută de capete, ridicați picioarele trecând sfoara pe sub ele de 10 ori.
- 20.13. Din poziția stând cu un picior îndoit înapoi, prins cu vârful de sfoară, întindeți sfoara cu ambele mâini, ridicând piciorul cât mai sus.
- 20.14. Din poziția stând cu sfoara ținută de capete cu ambele mâini, rotiți sfoara deasupra capului de 2 ori, apoi coborâți brațele și executați 2 sărituri pe loc peste sfoară.
- 20.15. Din poziția stând pe genunchi cu sfoara într-o mână, rotiți sfoara cu mâna întinsă deasupra capului de 2 ori și, în același timp, rotiți și trunchiul de 2 ori spre stânga, respectiv spre dreapta. Executați acțiunea de 4 ori.
- 20.16. Din poziția stând cu brațele întinse sus ținând sfoara de capete, executați fandări înainte pe piciorul

drept cu arcuire, de 4 ori și pe piciorul stâng de 4 ori.

Repetăți acțiunea de 2 ori.

20.17. Din poziția stând cu brațele întinse sus ținând sfoara de capete, executați fandări laterale pe piciorul drept de 4 ori, respectiv pe piciorul stâng. Repetați acțiunea de 2 ori.

20.18. Din poziția stând, ținând sfoara de capete, executați 15 sărituri peste sfoară.

20.19. Executați 15 sărituri peste sfoară din deplasare, ținând sfoara de capete.

20.20. Respirați profund, scuturând brațele și picioarele timp de 20 secunde.

Complexul 21

Materiale necesare: 1 baston de gimnastică

21.1. Mergeți 10 secunde pe călcâie cu brațele îndoite și cu bastonul ținut la ceafă.

21.2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse sus și cu bastonul de capete apucat, timp de 10 secunde.

- 21.3. Deplasați-vă cu pași adăugați timp de 10 secunde, ținând bastonul sus cu brațele întinse.
- 21.4. Alergați pe loc timp de 10 secunde, pendulând gambele spre înapoi ținând bastonul la spate cu brațele întinse.
- 21.5. Respirați profund, mergând cu brațele întinse și cu bastonul sus, timp de 20 de secunde.
- 21.6. Din poziția stând depărtat cu bastonul ținut înaintea jos, de capete apucat, răsușiți capul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 21.7. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și cu bastonul ținut la nivelul pieptului, duceți bastonul înainte cu brațele întinse, apoi reveniți. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 21.8. Din aceeași poziție cu bastonul ținut la nivelul pieptului, ridicați-vă pe vârfuri, ducând bastonul sus, apoi reveniți pe toată talpa ducând bastonul la ceafă. Ridicați-vă din nou pe vârfuri, întinzând brațele sus și reveniți în poziția inițială cu bastonul la piept.

- 21.9. Din stând depărtat cu bastonul la ceafă, răsuciți trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 21.10. Din aceeași poziție, aplecați trunchiul înainte până la 90° și arcuiți, apoi întindeți trunchiul înapoi și arcuiți. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 21.11. Cu brațele întinse sus, bastonul de capete apucat, rotiți trunchiul încercând să mențineți spatele drept.
- 21.12. Din poziția stând cu picioarele depărtate și cu brațele întinse sus, bastonul de capete apucat, îndoiți trunchiul înainte încercând să atingeți vârful piciorului stâng cu bastonul, apoi întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea încercând să atingeți cu bastonul vârful piciorului drept. Executați întreaga acțiune de 4 ori.
- 21.13. Din poziția stând cu picioarele apropiate și cu brațele jos, ținând bastonul de capete, executați următoarele mișcări:
- I. fandați înainte pe piciorul stâng, ducând brațele întinse sus;
 - II. reveniți;

- III. fandați înainte pe piciorul drept, ducând brațele întinse sus;
- IV. reveniți;
- V. fandați lateral pe piciorul stâng, ducând brațele întinse înainte;
- VI. reveniți;
- VII. fandați lateral pe piciorul drept, ducând brațele întinse înainte;
- VIII. reveniți.

21.14. Așezați bastonul vertical cu un capăt sprijinit pe sol și apucați-l cu ambele mâini de capătul de sus. Dați drumul bastonului și bateți din palme de mai multe ori, prinzând apoi bastonul înainte ca acesta să cadă.

21.15. Apucați bastonul cu o mână de capătul de sus, acesta fiind așezat vertical sprijinit pe sol și alergați ușor în jurul acestuia timp de 20 de secunde, apoi alergați 20 de secunde în sens invers, apucând bastonul cu cealaltă mână.

21.16. Așezați-vă culcat dorsal (pe spate) cu picioarele apropiate, brațele în prelungirea corpului cu bastonul

apucat de capete. Ridicați de 10 ori trunchiul și îndoțiți-l, încercând să atingeți cu bastonul degetele picioarelor.

21.17. Culcați-vă facial (pe abdomen) cu brațele întinse în prelungirea corpului, bastonul apucat de capete și ridicați trunchiul trăgând de baston spre înapoi atât cât vă permite mobilitatea coloanei vertebrale. Executați 10 repetări.

21.18. Ridicați-vă și executați 10 genuflexiuni cu spatele drept, brațele îndoite cu bastonul la ceafă.

21.19. Așezați bastonul pe sol și respirați, scuturând brațele și picioarele.

21.20. Executați 10 sărituri „ca mingea” înainte-înapoi peste bastonul așezat pe sol.

21.21. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse sus, cu spatele drept, bastonul apucat de capete.

21.22. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse înainte și cu spatele drept, bastonul de capete apucat.

Complexul 22

Materiale necesare: eșarfă (minim 1m)

- 22.1. Mergeți pe vârfuri cu brațele îndoite, mâinile pe umeri, eșarfa ținută de capete, timp de 10 secunde.
- 22.2. Mergeți pe călcâie balansând brațele în lateral, eșarfa ținută de capete și mențineți spatele drept, timp de 10 secunde.
- 22.3. Mergeți ghemuit cu brațele îndoite, mâinile la piept și eșarfa apucată de capete, timp de 10 secunde.
- 22.4. Alergați cu pas adăugat, ținând eșarfa de capete și balansând brațele în lateral, timp de 20 de secunde.
- 22.5. Alergați pe loc cu joc de glezne, ținând eșarfa de capete și mișcați brațele pe lângă corp, timp de 20 de secunde.
- 22.6. Alergați cu pas încrucișat, ținând eșarfa de capete, mișcând brațele pe lângă corp, timp de 20 de secunde.
- 22.7. Respirați profund mișcând brațele lateral, eșarfa ținută de capete, timp de 30 de secunde.

- 22.8. Aplecați capul spre înainte și spre înapoi, de 8 ori, din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile la piept, eșarfa apucată de capete.
- 22.9. Îndoii capul în lateral cu arcuire, stânga-dreapta, din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, brațele întinse pe lângă corp ținând eșarfa de capete. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 22.10. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, brațele întinse pe lângă corp ținând eșarfa de capete, ridicați și coborâți umerii de 8 ori.
- 22.11. Din poziția stând depărtat, brațele întinse oblic sus, eșarfa ținută de capete, îndoii lateral trunchiul spre stânga și apoi spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 22.12. Din poziția stând depărtat, brațele întinse oblic sus, eșarfa apucată de capete, aplecați trunchiul spre înainte și răsuși stânga-dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 22.13. Din stând cu brațul stâng îndoit la piept, celălalt întins lateral, eșarfa apucată de capete, întindeți brațul

stâng în lateral și îndoiți-l pe celălalt cu opunere de rezistență. Repetați acțiunea de 2 ori.

22.14. Cumpăna pe un picior cu aplecarea trunchiului spre înainte și ridicarea celui alt picior spre înapoi, trăgând cu eșarfa de vârful piciorului. Repetați acțiunea de 4 ori.

22.15. Așezați-vă culcat dorsal (pe spate), genunchii îndoiți la piept, cu vârfurile pe mijlocul eșarfei, aceasta ținută cu brațele oblic jos, întindeți genunchii și reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.

22.16. Culcat costal pe partea stângă, picioarele întinse înainte cu talpa piciorului drept pe mijlocul eșarfei, aceasta fiind ținută de capete, efectuați ridicări ale acestuia la 90° și revenire. Repetați acțiunea timp de 10 secunde.

22.17. Repetați exercițiul și cu celălalt picior.

22.18. Din poziția stând cu eșarfa ținută de capete, talpa piciorului stâng sprijinită pe mijlocul eșarfei, genunchiul îndoit la piept, executați întinderi și îndoiri succesive cu opunere de rezistență. Repetați acțiunea de 8 ori.

22.19. Se repetă același exercițiu și cu celălalt picior.

- 22.20. Din poziția stând, brațele întinse pe lângă corp, eșarfa apucată de capete, săriți de pe un picior pe celălalt, timp de 10 secunde.
- 22.21. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, și expirați timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 22.22. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent scuturând brațele și picioarele.

Complexul 23

Materiale necesare: o minge.

- 23.1. Mergeți timp de 15 secunde cu mingea ținută în mâini și brațele întinse înainte.
- 23.2. Mergeți timp de 15 secunde cu mingea ținută la ceafă.
- 23.3. Mergeți timp de 15 secunde cu mingea ținută pe creștet.
- 23.4. Alergați pe loc timp de 10 secunde cu mingea ținută în mâini și brațele întinse înainte.

- 23.5. Alergați pe loc cu pendularea gambelor spre înapoi timp de 10 secunde. În acest timp mingea este aruncată, de la piept, în sol și prinsă cu ambele mâini.
- 23.6. Alergați pe loc cu genunchii sus timp de 10 secunde, aruncând mingea pe verticală și prinzând-o în mâini.
- 23.7. Din poziția stând depărtat cu trunchiul îndoit înainte și cu mingea pe sol, ținută cu palmele, inspirați continuu odată cu ducerea mingii sus. Apoi expirați continuu odată cu ducerea mingii pe sol. Executați exercițiul timp de 20 de secunde.
- 23.8. Din poziția culcat dorsal cu mingea între omoplați, aplecați capul înainte și înapoi de 4 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 23.9. Din aceeași poziție rotați capul de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 23.10. Din poziția culcat dorsal cu tălpile pe sol și cu mingea ținută la nivelul omoplaților, împingeți tălpile în sol cu deplasarea mingii până la nivelul șoldurilor. Repetați acțiunea de 4 ori.

- 23.11. Din poziția culcat facial cu palmele pe sol și cu mingea ținută sub trunchi la nivelul abdomenului, împingeți și apoi trageți palmele în sol, cu deplasarea mingii până la nivelul pieptului. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 23.12. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută pe creștet cu ambele mâini, ridicați-vă pe vârfuri de 4 ori, inspirând și expirând continuu.
- 23.13. Stând pe genunchi cu mingea ținută sus cu brațele întinse, îndoiți trunchiul lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 23.14. Stând pe genunchi cu mingea îmbrățișată la piept, răsuciți trunchiul lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 23.15. Din poziția stând depărtat cu mingea pe sol, conduceți de 6 ori mingea pe sol sub forma cifrei „8” printre picioare.
- 23.16. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută cu ambele mâini la nivelul genunchilor, treceți mingea printre picioare descriind cifra „8”. Executați acțiunea de 6 ori fără ca mingea să atingă solul.

- 23.17. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută la piept, fandați înainte pe piciorul stâng de 4 ori, ducând mingea pe genunchi la fiecare fandare. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 23.18. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută la piept, fandați înainte pe piciorul drept de 4 ori, ducând mingea pe genunchi la fiecare fandare. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 23.19. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută înainte, ridicați-vă pe vârfuri de 10 ori.
- 23.20. Din aceeași poziție ridicați-vă pe vârfuri, apoi treceți în poziția de ghemuit. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 23.21. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 24

Materiale necesare: 1 sfoară

- 24.1. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse spre înainte, sfoara ținută de capete, timp de 20 de secunde.

- 24.2. Mergeți pe partea externă a labei piciorului cu brațele întinse spre înainte, sfoara ținută de capete, timp de 20 de secunde.
- 24.3. Același exercițiu pe partea internă a labei piciorului.
- 24.4. Alergați pe loc cu călcâiele la șezută, ținând sfoara de capete cu brațele întinse sus, timp de 20 de secunde.
- 24.5. Balansați picioarele lateral cu brațele întinse sus ținând sfoara de capete, timp de 20 de secunde.
- 24.6. Alergați ușor pe loc și concomitent rotiți brațul stâng formând cercuri în aer cu sfoara timp de 20 de secunde. Același exercițiu și pentru brațul drept.
- 24.7. Aplecați capul înainte și înapoi, de 8 ori, din poziția stând, picioarele depărtate, brațele înainte, ținând sfoara de capete.
- 24.8. Din aceeași poziție, rotiți capul de 8 ori spre înainte privind peste umăr.
- 24.9. Coborâți pe un genunchi și ridicați-vă cu învârtirea sforii deasupra capului în plan orizontal de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

- 24.10. Stați pe o linie și descrieți cu sfoara cercuri laterale în dreapta și în stânga alternativ, cu menținerea echilibrului, timp de 30 de secunde.
- 24.11. Așezat, țineți sfoara de capete și apoi întindeți sfoara ridicând picioarele. Mențineți poziția timp de 10 secunde. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 24.12. Din poziția așezat, țineți sfoara de capete cu brațele întinse înainte. Ridicați ușor picioarele și îndoiți trunchiul trecând sfoara peste vârfurile picioarelor, astfel încât să împingeți cu tălpile sfoara, opunând în același timp rezistență cu brațele. Mențineți poziția 10 secunde.
- 24.13. Din poziția stând, țineți cu mâna dreaptă sfoara îndoită de capete, formând astfel o buclă. Prin aplecarea trunchiului se trece prin bucla formată mai întâi piciorul stâng și capul, apoi tot corpul. Executați acțiunea în sens invers.
- 24.14. Din poziția stând, sfoara îndoită în două, ținută înainte cu brațele întinse, duceți brațele sus și arcuiți spre înapoi de 8 ori.

- 24.15. Din aceeași poziție duceți brațele sus și aplecați trunchiul, cu arcuire, atingând cu palmele vârful picioarelor.
- 24.16. Din poziția stând, sfoara ținută orizontal cu brațele întinse jos, îndoiiți genunchii cu ducerea sforii înapoi pe deasupra capului, de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 24.17. Stați cu sfoara ținută orizontal la spate, îndoiiți genunchii până jos și reveniți de 10 ori. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 24.18. Din poziția stând, sfoara ținută în mâna dreaptă, săriți ușor „ca mingea”, rotind brațul de 10 ori.
- 24.19. Același exercițiu și cu mâna stânga.
- 24.20. Săriți peste sfoară de 10 ori pe piciorul drept și de 10 ori pe piciorul stâng. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 24.21. Inspirați adânc menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde și expirați timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 4 ori.

Complexul 25

Materiale necesare: 1 baston de gimnastică

- 25.1. Mergeți cu brațele întinse sus cu bastonul apucat de capete și cu spatele drept, timp de 20 de secunde.
- 25.2. Mergeți pe călcâie cu brațele întinse sus, bastonul de capete apucat și încercați să mențineți spatele cât mai drept timp de 15 secunde.
- 25.3. Alergați timp de 10 secunde cu genunchii sus cu bastonul ținut la ceafă.
- 25.4. Alergați 10 secunde pendulând gambele spre înainte cu bastonul ținut oblic înainte.
- 25.5. Alergați pe loc timp de 10 secunde, pendulând gambele spre înapoi, bastonul ținut la spate, la nivelul coatelor.
- 25.6. Respirați profund, mergând timp de 20 de secunde, bastonul ținut înainte, cu brațele întinse.
- 25.7. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, bastonul ținut la spate, rotiți capul spre stânga de 4 ori, apoi spre dreapta de 4 ori.

- 25.8. Din poziția stând cu picioarele depărtate, bastonul ținut la spate, răsuciți capul spre stânga cu arcuire și apoi spre dreapta cu arcuire, de 4 ori.
- 25.9. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, bastonul ținut înaintea jos, rotiți umerii spre înapoi de 8 ori.
- 25.10. Din stând depărtat cu bastonul ținut la spate, rotiți umerii spre înainte de 8 ori.
- 25.11. Din poziția stând depărtat cu bastonul sus, îndoți trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 25.12. Din poziția stând cu picioarele depărtate și cu brațele întinse sus, bastonul de capete apucat, îndoți trunchiul spre înainte cu arcuire, după care întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 8 ori.
- 25.13. Din poziția stând cu picioarele apropiate, brațele îndoite cu bastonul la piept, fandați înainte pe piciorul stâng ducând brațele întinse sus și mențineți poziția 5 secunde. Repetați mișcarea, fandând și pe piciorul drept.

- 25.14. Așezați bastonul vertical cu un capăt pe sol și bateți din palme de câteva ori, apoi prindeți bastonul înainte ca acesta să cadă.
- 25.15. Așezați bastonul pe sol perpendicular pe linia umerilor și executați 12 sărituri laterale stânga-dreapta peste el, cu picioarele apropiate, brațele îndoite și cu palmele pe șolduri.
- 25.16. Săriți apoi peste baston stânga-dreapta, înaintând totodată dintr-un capăt al bastonului spre celălalt, apoi întoarceți-vă și faceți traseul invers. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 25.17. Țineți bastonul la piept cu brațele îndoite, inspirați profund și încercați să mențineți aerul în plămâni timp de 3 secunde, după care expirați cu putere ducând brațele sus.
- 25.18. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse sus, bastonul apucat de capete.
- 25.19. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse înainte.

- 25.20. Mergeți timp de 15 secunde în ritm lent, ținând bastonul înaintea jos, inspirând și expirând, scuturând în același timp picioarele.

Complexul 26

- 26.1. Mergeți normal timp de 20 de secunde.
- 26.2. Mergeți pe părțile interioare ale labei piciorului 20 de secunde, cu brațele îndoite, mâinile pe creștet.
- 26.3. Mergeți pe părțile exterioare ale labei piciorului 20 de secunde, cu brațele întinse înaintea jos.
- 26.4. Alergați în cerc cu pas adăugat, timp de 10 secunde, balansând brațele pe lângă corp.
- 26.5. Alergați în cerc pendulând gambele spre înaintea, timp de 10 secunde.
- 26.6. Alergați pe loc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
- 26.7. Mergeți respirând profund și mișcând brațele lateral, timp de 20 de secunde.

- 26.8. Aplecați capul spre înainte și spre înapoi de 8 ori din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile la spate.
- 26.9. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori din poziția stând cu brațele îndoite, mâinile la spate.
- 26.10. Din stând depărtat:
- duceți brațele întinse înainte;
 - duceți brațele întinse lateral;
 - duceți brațele întinse sus;
 - duceți brațele întinse jos;
 - repetați acțiunea de 2 ori.
- 26.11. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite cu palmele pe șolduri:
- duceți brațele prin lateral, întinse sus;
 - duceți brațele cu palmele pe șolduri;
 - duceți brațele prin lateral întinse sus;
 - îndoiiți brațele, palmele pe șolduri.
- 26.12. Din poziția stând cu picioarele ușor depărtate, rotiți simultan brațul stâng spre înainte și cel drept spre înapoi de 8 ori.
- 26.13. Din aceeași poziție rotiți simultan brațul stâng spre înapoi și cel drept spre înainte de 8 ori.

- 26.14. Stând depărtat, brațele întinse sus:
- îndoiți trunchiul spre înainte;
 - întindeți trunchiul (extensie);
 - îndoiți trunchiul lateral stânga;
 - îndoiți trunchiul lateral dreapta.
 - repetați acțiunea de 2 ori.
- 26.15. Din poziția stând depărtat cu brațele îndoite, mâinile la spate, rotiți trunchiul spre stânga de 4 ori și apoi spre dreapta de 4 ori. Repetați mișcarea de 2 ori.
- 26.16. Din poziția stând depărtat, cu brațele întinse sus, ridicați-vă pe vârfuri, apoi reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 26.17. Stând costal pe partea stângă cu piciorul drept îndoit, întindeți piciorul și apoi reveniți. Executați de 8 ori.
- 26.18. Repetați acțiunea și cu celălalt picior.
- 26.19. Din poziția fandat înainte, schimbați poziția picioarelor prin săritură, timp de 10 secunde.
- 26.20. Scuturați brațele și picioarele respirând profund, timp de 30 de secunde.

- 26.21. Întindeți brațele sus ridicându-vă pe vârfuri cu picioarele apropiate și mențineți poziția timp de 20 de secunde.
- 26.22. Mergeți în ritm lent timp de 20 de secunde, inspirând adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, odată cu ducerea brațelor în lateral și expirați, revenind cu brațele lângă corp.

Complexul 27

Materiale necesare: o minge.

- 27.1. Mergeți pe călcâie timp de 20 de secunde cu mingea ținută pe creștet.
- 27.2. Mergeți pe vârfuri timp de 20 de secunde cu mingea ținută pe creștet.
- 27.3. Mergeți fandat timp de 20 de secunde cu trecerea mingii dintr-o mână în cealaltă.
- 27.4. Mergeți timp de 20 de secunde aruncând mingea în sus și executați o bătaie din palme, apoi prindeți mingea în mâini.

- 27.5. Alergați ușor timp de 10 secunde cu mingea ținută în mâini și brațele întinse înainte.
- 27.6. Alergați cu forfecarea picioarelor înainte timp de 10 secunde și cu mingea ținută pe creștet.
- 27.7. Alergați cu pendularea gambelor spre înapoi timp de 10 secunde, cu mingea ținută pe creștet.
- 27.8. Din poziția stând depărtat cu trunchiul îndoit și cu mingea ținută cu palmele pe sol, inspirați profund odată cu ducerea mingii sus, apoi expirați profund odată cu ducerea mingii pe sol.
- 27.9. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută înainte, aplecați capul spre înainte și spre înapoi de 4 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 27.10. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută cu mâinile întinse înainte, răsușiți capul lateral stânga-dreapta de 4 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 27.11. Din aceeași poziție continuați cu rotirea capului de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 27.12. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută înainte, aruncați mingea în sus și executați o piruetă,

prinzând-o înainte ca aceasta să atingă solul. Repetați acțiunea de 6 ori.

27.13. Din poziția stând depărtat cu trunchiul îndoit înainte țineți mingea deasupra solului cu brațul drept printre picioare prin față, iar brațul stâng printre picioare prin spate. Aruncați ușor mingea, timp în care schimbați priza (brațul stâng printre picioare prin față, iar brațul drept printre picioare prin spate). Repetați acțiunea de 8 ori.

27.14. Din poziția stând depărtat cu mingea îmbrățișată la piept, răsușiți trunchiul spre stânga și spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

27.15. Din poziția stând depărtat cu mingea îmbrățișată la piept, aplecați trunchiul înainte și înapoi de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

27.16. Din aceeași poziție, rotiți trunchiul spre stânga de 8 ori, apoi spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

27.17. Din poziția stând depărtat cu mingea îmbrățișată la piept, fandați lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.

- 27.18. Din poziția stând depărtat cu trunchiul îndoit și cu mingea ținută pe sol cu palmele, inspirați continuu odată cu ducerea mingii sus, apoi expirați continuu odată cu ducerea mingii pe sol.
- 27.19. Din poziția stând depărtat cu mingea îmbrățișată la piept ridicați-vă de 10 ori pe vârfuri.
- 27.20. Din aceeași poziție ridicați-vă pe vârfuri apoi ghemuiți-vă. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 27.21. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 28

Materiale necesare: 1 sfoară

- 28.1. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse sus, sfoara ținută de capete, timp de 20 de secunde.
- 28.2. Mergeți pe călcâie cu brațele întinse jos, sfoara ținută de capete, timp de 20 de secunde.
- 28.3. Mergeți răsucind trunchiul stânga-dreapta, sfoara ținută de capete, timp de 20 de secunde.

- 28.4. Același exercițiu cu aplecarea trunchiului stânga-dreapta.
- 28.5. Alergați pe loc cu joc de glezne, ținând sfoara de capete și duceți brațele sus-jos, timp de 20 de secunde.
- 28.6. Alergați pe loc, cu joc de glezne ținând sfoara de capete, brațele întinse sus, balansând brațele, trăgând sfoara stânga-dreapta și în același timp opunând rezistență cu celălalt braț îndoit timp de 20 de secunde.
- 28.7. Aplecați capul înainte și înapoi de 8 ori din poziția stând, picioarele depărtate, brațele întinse înainte, ținând sfoara de capete.
- 28.8. Din aceeași poziție rotiți capul de 8 ori spre stânga, respectiv de 8 ori spre dreapta.
- 28.9. Stând cu picioarele depărtate, sfoara ținută cu brațele întinse jos, ducem brațele:
- spre înainte;
 - sus;
 - spre înainte;
 - jos.

Repetăți exercițiul de 4 ori.

- 28.10. Stând cu picioarele depărtate, sfoara ținută de capete cu ambele mâini, ducem sfoara spre înainte cu brațele întinse, răsucind trunchiul spre stânga, apoi revenim. Efectuăm aceeași mișcare și cu răsucire spre dreapta. Executați acțiunea de 4 ori.
- 28.11. Din poziția stând, cu picioarele depărtate, brațele sus, ținând sfoara cu ambele mâini de capete, îndoim trunchiul spre stânga, apoi revenim. Executăm aceeași mișcare spre dreapta, apoi revenim. Repetați exercițiul de 4 ori.
- 28.12. Din poziția stând, cu picioarele depărtate, sfoara ținută orizontal cu ambele mâini, brațele pe lângă corp, ducem brațele înainte, apoi aplecăm trunchiul la piciorul stâng cu arcuire, și revenim în poziția de plecare. Același exercițiu și cu piciorul drept.
- 28.13. Din poziția stând, sfoara ținută orizontal în jos, îndoiiți genunchii cu ducerea sforii înapoi pe deasupra capului. Repetați acțiunea de 20 de ori.
- 28.14. Din poziția stând, ținând sfoara orizontal în jos, ridicați alternativ genunchii la piept stângul-dreptul cu

ducerea sforii deasupra capului. Repetați acțiunea de 10 ori.

28.15. Din poziția așezat, brațele sus cu sfoara ținută de capete, aplecați trunchiul înainte cu ducerea sforii la vârful picioarelor, apoi executați două arcuiri și reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.

28.16. Aceeași mișcare cu picioarele depărtate, arcuirea făcându-se pe un picior apoi pe celălalt. Repetați de 8 ori.

28.17. Din poziția așezat, brațele sus, sfoara ținută de capete, întindeți trunchiul spre înapoi și reveniți. Repetați acțiunea de 10 ori.

28.18. Din poziția stând, sfoara ținută de capete, efectuați 20 de sărituri peste sfoară.

28.19. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde, apoi expirați timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 4 ori.

Complexul 29

Materiale necesare: 1 baston de gimnastică

- 29.1. Mergeți în ritm lent cu bastonul apucat de capete și cu brațele întinse sus.
- 29.2. Mergeți 10 secunde pe călcâie cu brațele îndoite și cu bastonul ținut la ceafă.
- 29.3. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse sus, bastonul de capete apucat, timp de 10 secunde.
- 29.4. Alergați pe loc timp de 10 secunde, pendulând gambele spre înainte, bastonul ținut înainte jos cu brațele întinse.
- 29.5. Respirați profund, mergând cu brațele întinse și cu bastonul sus, timp de 20 de secunde.
- 29.6. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, bastonul ținut înainte jos, apucat de capete, îndoiți capul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 4 ori.

- 29.7. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor cu bastonul ținut la piept, duceți bastonul sus cu brațele întinse, apoi reveniți. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 29.8. Din stând depărtat cu bastonul la ceafă răsuciți trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
- 29.9. Din aceeași poziție, aplecați trunchiul până la 90° și arcuiți, apoi întindeți trunchiul înapoi și arcuiți. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 29.10. Cu brațele întinse sus, bastonul de capete apucat, răsuciți trunchiul spre dreapta cu arcuire, apoi spre stânga cu arcuire, încercând să mențineți spatele drept. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 29.11. Din poziția stând cu picioarele depărtate și cu brațele întinse sus, bastonul de capete apucat, îndoiiți trunchiul spre înainte încercând să atingeți vârful piciorului stâng cu bastonul, apoi întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea încercând să atingeți cu bastonul vârful piciorului drept. Executați întreaga mișcare de 4 ori.

- 29.12. Apucați bastonul cu o mână de capătul de sus, acesta fiind așezat vertical sprijinit pe sol și săriți pe ambele picioare în jurul acestuia, timp de 20 de secunde, apoi săriți 20 de secunde în sens invers, apucând bastonul cu cealaltă mână.
- 29.13. Executați 10 genuflexiuni cu bastonul la ceafă, menținând spatele drept.
- 29.14. Așezați-vă culcat dorsal (pe spate) cu picioarele depărtate, brațele în prelungirea corpului, bastonul de capete apucat. Ridicați de 10 ori trunchiul și îndoiți-l, încercând să atingeți cu bastonul vârful piciorului drept, apoi repetați mișcarea încercând să atingeți vârful piciorului stâng. Repetați întreaga acțiune de 4 ori.
- 29.15. Culcați-vă facial (pe abdomen) cu brațele întinse în prelungirea corpului, bastonul de capete apucat și ridicați trunchiul trăgând de baston spre înapoi atât cât vă permite mobilitatea coloanei vertebrale și răsuciți trunchiul spre dreapta cu arcuire, apoi spre stânga cu arcuire. Executați 4 repetări.
- 29.16. Așezați bastonul pe sol și respirați timp de 20 de secunde, scuturând brațele și picioarele.

- 29.17. Executați 10 sărituri înainte-înapoi cu piciorul stâng, peste bastonul așezat pe sol.
- 29.18. Executați 10 sărituri înainte-înapoi cu piciorul drept peste bastonul așezat pe sol.
- 29.19. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse sus, spatele drept și cu bastonul apucat de capete.
- 29.20. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse înainte, spatele drept, bastonul de capete apucat.
- 29.21. Lăsați bastonul pe sol și mergeți 20 de secunde în jurul acestuia, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 30

Materiale necesare: eșarfă (minim 1m)

- 30.1. Mergeți șchiopătat în cerc, cu brațele întinse jos, eșarfa apucată de capete, timp de 20 de secunde.
- 30.2. Mergeți cu genunchii ridicați, mișcând brațele pe lângă corp, eșarfa ținută de capete, timp de 20 de secunde.

- 30.3. Mergeți fandat 20 de secunde, cu brațele oblic sus, eșarfa ținută de capete.
- 30.4. Alergați pe loc timp de 10 secunde, rotind brațele spre înainte și ținând eșarfa de capete.
- 30.5. Alergați pe loc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
- 30.6. Respirați profund mișcând brațele lateral, timp de 20 de secunde, eșarfa apucată de capete.
- 30.7. Aplecați capul spre înainte și spre înapoi de 8 ori, din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele îndoite, palmele pe șolduri, eșarfa apucată de capete.
- 30.8. Din aceeași poziție, îndoți lateral capul spre stânga și spre dreapta, de 4 ori.
- 30.9. Din poziția stând depărtat, cu eșarfa apucată de capete:
- duceți brațele întinse înainte;
 - duceți brațele întinse sus;
 - duceți brațele întinse lateral;
 - duceți brațele întinse jos.

30.10. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite cu palmele pe umeri și eșarfa apucată de capete:

- duceți brațele prin lateral, întinse sus;
- îndoiiți brațele și duceți palmele pe creștet;
- duceți brațele prin lateral întinse jos;
- duceți palmele pe creștet, îndoind brațele.

30.11. Din poziția stând depărtat, brațele pe lângă corp, eșarfa ținută de capete:

- duceți brațele întinse înainte;
- duceți brațele întinse sus;
- duceți brațele cu mâinile la ceafă;
- duceți brațele înainte jos.

30.12. Din poziția stând depărtat, brațele oblic întinse sus, eșarfa de capete apucat:

- îndoiiți trunchiul lateral stânga;
- răsuciți trunchiul spre stânga;
- îndoiiți trunchiul lateral dreapta;
- răsuciți trunchiul spre dreapta.

30.13. Din poziția stând depărtat, brațele oblic întinse sus, eșarfa apucată de capete:

- îndoiți trunchiul spre înainte pe piciorul stâng cu arcuire;
- întindeți trunchiul cu arcuire;
- îndoiți trunchiul spre înainte pe piciorul drept cu arcuire;
- întindeți trunchiul cu arcuire.

30.14. Stând cu eșarfa înainte și cu piciorul stâng așezat pe mijlocul ei, ridicați piciorul stâng în lateral, tragând de eșarfă cu brațele întinse. Executați acțiunea de 8 ori.

30.15. Executați exercițiul și cu celălalt picior.

30.16. Din poziția stând pe piciorul drept, stângul îndoit și ridicat lateral, cu eșarfa pe mijlocul tălpii, întindeți piciorul, după care reveniți la poziția inițială. Repetați acțiunea de 8 ori.

30.17. Executați acțiunea și cu celălalt picior.

30.18. Din poziția stând cu palmele pe umeri și eșarfa așezată jos, săriți peste aceasta înainte-înapoi, cu picioarele apropiate, timp de 10 secunde.

30.19. Din aceeași poziție executați sărituri pe loc cu ducerea unui picior înainte și a celuilalt înapoi, timp de 10 secunde.

- 30.20. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 31

Materiale necesare: 1 minge.

- 31.1. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde cu mingea ținută în mâini și brațele îndoite cu palmele la spate.
- 31.2. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde, aruncați mingea în sus, apoi prindeți-o. După ce mingea este recepționată executați o genuflexiune.
- 31.3. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde, aruncați mingea în sus executând o bătaie din palme și prindeți mingea, după care executați o genuflexiune.
- 31.4. Alergați ușor în cerc timp de 10 secunde cu mingea îmbrățișată la piept.
- 31.5. Alergați în cerc cu forfecarea picioarelor înainte timp de 10 secunde cu mingea îmbrățișată la piept.

- 31.6. Alergați în cerc cu pendularea gambelor spre înapoi timp de 10 secunde cu mingea îmbrățișată la piept.
- 31.7. Alergați în cerc timp de 10 secunde cu genunchii sus și cu mingea îmbrățișată la piept.
- 31.8. Din poziția stând depărtat cu trunchiul îndoit înainte și cu mingea ținută cu palmele pe sol, inspirați continuu, odată cu ducerea mingii sus și apoi expirați continuu odată cu ducerea mingii pe sol.
- 31.9. Din poziția stând depărtat cu mingea îmbrățișată la piept, aplecați capul înainte și înapoi de 4 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 31.10. Din aceeași poziție duceți capul lateral stânga-dreapta de 4 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 31.11. Continuați cu rotirea capului de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta.
- 31.12. Din poziția stând depărtat cu mâinile întinse înainte și cu mingea ținută în mâini, rotiți brațele spre stânga de 8 ori. Repetați acțiunea pe partea dreaptă de 8 ori.

- 31.13. Din poziția stând depărtat cu mâinile întinse înaintea și cu mingea ținută în mâini, rotiți brațele descriind un cerc, spre stânga de 8 ori și spre dreapta de 8 ori.
- 31.14. Din aceeași poziție aruncați mingea sus și prindeți-o. Executați 10 aruncări.
- 31.15. Din poziția stând depărtat cu mâinile întinse înaintea și mingea ținută în mâini, răsuciți trunchiul spre stânga, apoi reveniți. Răsuciți trunchiul spre dreapta și reveniți în poziție inițială. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 31.16. Din stând depărtat cu mingea îmbrățișată la piept, îndoiiți, apoi întindeți trunchiul de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 31.17. Din stând depărtat cu mingea îmbrățișată la piept, răsuciți trunchiul spre stânga și spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 31.18. Din poziția stând cu picioarele depărtate și cu mingea îmbrățișată la piept, fandați lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 31.19. Din stând cu picioarele depărtate și trunchiul îndoit, țineți mingea cu mâinile pe sol, inspirați continuu

odată cu ducerea mingii sus, apoi expirați continuu odată cu ducerea mingii pe sol.

31.20. Din poziția stând cu talpa piciorului stâng pe minge, săriți ușor și schimbați poziția picioarelor ducând talpa piciorului drept pe minge. Repetați acțiunea de 10 ori.

31.21. Din poziția stând cu mingea așezată pe sol în lateral, săriți ușor peste minge stânga-dreapta de 10 ori.

31.22. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, inspirând și expirând profund.

Complexul 32

Materile necesare: 1 sfoară

32.1. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse sus, sfoara apucată de capete și întindeți trunchiul spre înapoi pe fiecare pas. Executați exercițiul pe 10 pași.

32.2. Mergeți cu sfoara ținută de capete, brațele întinse înainte și balansați picioarele alternativ spre sfoară, timp de 10 secunde.

- 32.3. Mergeți cu brațele întinse sus, sfoara apucată de capete și la fiecare pas îndoiți trunchiul înainte, astfel încât să duceți sfoara cât mai aproape de sol. Executați acțiunea timp de 10 secunde.
- 32.4. Alergați cu genunchii sus, sfoara ținută înainte, apucată la nivelul umerilor, timp de 20 de secunde.
- 32.5. Alergați cu pas adăugat, cu umărul drept spre direcția de alergare, sfoara ținută înainte jos și balansați brațele stânga-dreapta, timp de 10 secunde.
- 32.6. Același exercițiu cu umărul stâng spre direcția de alergare.
- 32.7. Stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, sfoara ținută înainte, apucată de capete, aplecați capul înainte-înapoi de 8 ori.
- 32.8. Din aceeași poziție, balansați capul lateral privind peste umăr.
- 32.9. Stând cu picioarele depărtate, brațele întinse sus, cu sfoara apucată de capete, duceți sfoara la ceafă și apoi sus cu întinderea brațelor. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 32.10. Stând, picioarele depărtate la nivelul umerilor, sfoara prinsă de capete cu ambele mâini, brațele întinse

înainte, duceți sfoara la piept, apoi întindeți din nou brațele. Repetați acțiunea de 20 de ori.

32.11. Stați cu picioarele depărtate, brațele întinse jos, sfoara ținută de capete, duceți brațele:

- înainte;
- sus;
- înainte;
- jos cu îndoirea trunchiului.

Repetăți acțiunea de 10 ori.

32.12. Stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, sfoara apucată de capete sus, îndoiți trunchiul spre stânga și spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.

32.13. Stând cu picioarele depărtate, sfoara ținută sus, apucată de capete, rotiți trunchiul spre dreapta de 8 ori.

32.14. Același exercițiu, rotind trunchiul spre stânga de 8 ori.

32.15. Stând, sfoara ținută de capete jos, îndoiți genunchii și duceți sfoara spre înapoi pe deasupra capului. Repetați acțiunea de 15 ori.

- 32.16. Așezați-vă, întindeți brațele sus, sfoara prinsă cu mâinile de capete și duceți sfoara la vârful picioarelor de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 32.17. Același exercițiu dar cu picioarele depărtate, ducând sfoara la piciorul stâng, respectiv la piciorul drept.
- 32.18. Stând, sfoara ținută cu brațele întinse înainte, săriți de 10 ori „ca mingea” ducând brațele sus și apoi reveniți. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.
- 32.19. Stând, sfoara ținută de capete, efectuați 20 de sărituri peste sfoară.
- 32.20. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde și expirați timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 4 ori.

Complexul 33

Materiale necesare: 1 baston de gimnastică

- 33.1. Depărtați mult picioarele, apucați bastonul de capete și țineți-l la spate în zona lombară. Din această

poziție, rotiți capul spre stânga de 4 ori, apoi spre dreapta de 4 ori.

33.2. Din aceeași poziție, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori încercând să priviți peste umăr.

33.3. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor cu bastonul ținut înaintea jos, rotiți umerii spre înaintea și spre înapoi de 8 ori.

33.4. Din poziția stând depărtat cu bastonul sus, îndoiți trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.

33.5. Din poziția stând cu picioarele depărtate și cu brațele întinse înaintea, bastonul de capete apucat, îndoiți pe rând brațul drept la piept, apoi brațul stâng, întinzând în același timp celălalt braț.

33.6. Din poziția stând cu picioarele apropiate, bastonul de capete apucat, răsuciți brațele simultan spre dreapta și apoi spre stânga. Repetați acțiunea de 4 ori.

33.7. Din ghemuit cu bastonul la ceafă, ridicați-vă în stând cu ducerea brațelor sus, apoi reveniți în ghemuit (genuflexiune). Repetați acțiunea de 8 ori.

- 33.8. Din stând cu brațele întinse înainte cu bastonul apucat de capete, ridicați piciorul drept spre baston, apoi pe cel stâng. Executați câte 8 ridicări pentru fiecare picior.
- 33.9. Mergeți timp de 20 de secunde cu brațele întinse sus și cu bastonul ținut de capete, menținând spatele drept.
- 33.10. Mergeți pe călcâie cu brațele îndoite, bastonul la ceafă, încercând să mențineți spatele cât mai drept, timp de 15 secunde.
- 33.11. Alergați timp de 10 secunde cu genunchii sus și cu bastonul ținut la ceafă.
- 33.12. Alergați 10 secunde, pendulând gambele spre înainte cu bastonul ținut oblic înainte.
- 33.13. Respirați profund, mergând timp de 20 de secunde, bastonul ținut cu brațele întinse sus.
- 33.14. Așezați-vă cu picioarele apropiate, spatele drept și cu bastonul ținut de capete. Îndoiiți trunchiul cât mai mult și treceți bastonul pe sub picioare până la nivelul genunchilor, apoi reveniți la poziția inițială. Repetați întreaga acțiune de 4 ori.

- 33.15. Culcați-vă facial (pe abdomen) cu brațele îndoite, bastonul la ceafă, de capete apucat și ridicați trunchiul, împingând capul spre înapoi. Mențineți poziția în extensie 3-4 secunde. Executați 4 repetări.
- 33.16. Ridicați-vă și, cu brațele întinse înainte inspirați ducând brațele întinse sus, apoi expirați revenind cu brațele înainte. Faceți exercițiul de respirație timp de 40 de secunde.
- 33.17. Cu bastonul la ceafă, săriți din ghemuit în ghemuit „ca broasca”, timp de 20 de secunde.
- 33.18. Cu bastonul ținut la ceafă, executați 12 sărituri pe ambele picioare, stânga-dreapta.
- 33.19. Din aceeași poziție, executați 12 sărituri înainte-înapoi.
- 33.20. Țineți bastonul la piept cu brațele îndoite, inspirați profund și încercați să mențineți aerul în plămâni timp de 3 secunde, după care expirați cu putere, întinzând brațele înainte.
- 33.21. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse sus și cu bastonul apucat de capete.

Complexul 34

Materiale necesare: eșarfă (minim 1m)

- 34.1. Mergeți ținând eșarfa de capete, mișcând brațele pe lângă corp timp de 15 secunde.
- 34.2. Mergeți cu pas alăturat, eșarfa de capete apucată și brațele întinse înainte sus, timp de 10 secunde.
- 34.3. Mergeți cu sprijin pe palme și pe tălpi, ținând eșarfa de capete, timp de 10 secunde.
- 34.4. Alergați cu pas adăugat balansând brațele în lateral, ținând eșarfa de capete, timp de 10 secunde.
- 34.5. Alergați cu joc de glezne ținând eșarfa de capete și mișcând brațele pe lângă corp, timp de 10 secunde.
- 34.6. Respirați profund balansând brațele înainte și înapoi, eșarfa apucată de capete, timp de 15 secunde.
- 34.7. Din poziția așezat, picioarele apropiate, întinse înainte, palmele pe șolduri, eșarfa ținută de capete:
 - aplecați capul spre înainte;
 - răsuciți capul spre stânga;
 - alpecați capul spre înapoi;

- răsuciți capul spre dreapta.
- 34.8. Din aceeași poziție, rotiți capul spre stânga de 4 ori și spre dreapta de 4 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 34.9. Din poziția așezat cu picioarele depărtate, brațele îndoite, palmele pe umeri, eșarfa apucată de capete:
- duceți brațele întinse înainte;
 - duceți brațele întinse lateral;
 - duceți brațele întinse sus;
 - duceți brațele îndoite, palmele pe umeri.
- 34.10. Din poziția așezat cu brațele îndoite și palmele pe creștet:
- duceți brațele prin lateral, întinse sus;
 - duceți brațele cu palmele pe creștet;
 - duceți brațele prin lateral întinse sus;
 - duceți brațele cu palmele pe creștet.
- 34.11. Din poziția așezat cu picioarele întinse depărtate, brațele sus, eșarfa apucată de capete:
- timpul 1-2 îndoii trunchiul pe piciorul stâng, cu arcuire;
 - timpul 3-4 întindeți trunchiul cu arcuire;

- timpul 5-6 îndoîți trunchiul pe piciorul drept, cu arcuire;
- timpul 7-8 întindeți trunchiul cu arcuire.

34.12. Din poziția așezat, piciorul stâng întins înainte, dreptul îndoit spre înapoi, brațele întinse sus, eșarfa ținută de capete:

- timpul 1-2 îndoîți trunchiul pe piciorul stâng, cu arcuire;
- timpul 3-4 întindeți trunchiul cu arcuire.

Repetăți acțiunea și cu celălalt picior.

34.13. Din poziția stând culcat costal pe partea stângă, eșarfa apucată de capete, talpa piciorului drept așezată pe mijlocul ei, duceți piciorul drept întins sus la 90° și apoi reveniți.

34.14. Repetați acțiunea și cu celălalt picior.

34.15. Din poziția stând culcat costal pe partea stângă, eșarfa de capete apucat, piciorul drept îndoit cu talpa așezată pe mijlocul ei, întindeți piciorul drept și apoi reveniți.

34.16. Repetați acțiunea și cu celălalt picior.

- 34.17. Din poziția fandat cu piciorul stâng înainte, eșarfa așezată jos, executați sărituri cu schimbarea picioarelor peste eșarfă.
- 34.18. Stând în sprijin pe brațe și picioare (poziție de flotare), eșarfa așezată jos pe sol, săriți în ghemuit peste eșarfă și reveniți în poziția de flotare.
- 34.19. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent.

Complexul 35

Materiale necesare: 1 minge

- 35.1. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde cu mingea ținută sus cu brațele întinse.
- 35.2. Mergeți ghemuit în cerc timp de 15 secunde cu mingea rostogolită pe sol, cu palma mâinii stângi.
- 35.3. Mergeți ghemuit în cerc timp de 15 secunde cu mingea rostogolită pe sol, cu palma mâinii drepte.
- 35.4. Alergați în cerc timp de 15 secunde cu aruncarea mingii în sus și prinderea acesteia.

- 35.5. Alergați cu mingea în mâini, brațele întinse sus și duceți mingea spre sol cu atingerea acestuia, răsucind trunchiul spre stânga.
- 35.6. Executați același exercițiu și pe partea dreaptă.
- 35.7. Din poziția așezat cu genunchii îndoiți și cu mingea pe sol sub genunchi, inspirați profund odată cu trecerea trunchiului în poziție de culcat dorsal, apoi expirați profund odată cu ridicarea trunchiului în așezat (poziție inițială). Repetați exercițiul de 3 ori.
- 35.8. Din poziția culcat dorsal cu mingea ținută în mâini, brațele întinse în prelungirea corpului, ridicați trunchiul și duceți mingea spre vârful picioarelor. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 35.9. Din poziția culcat dorsal cu mingea ținută în mâini, brațele întinse sus, rostogoliți trunchiul spre stânga de 2 ori, apoi spre dreapta de 2 ori, după care reveniți în poziție inițială.
- 35.10. Din poziția așezat mingea îmbrățișată la piept, rulați trunchiul înapoi și înainte de 10 ori.
- 35.11. Din poziția așezat mingea îmbrățișată la piept, rulați trunchiul înapoi și înainte de 10 ori. După ce

executați fiecare rulare de trunchi înainte, încercați să vă ridicați în poziție de ghemuit.

35.12. Din poziția culcat dorsal cu picioarele întinse sus iar mingea ținută în echilibru pe ambele tălpi (sau între glezne), îndoiți și întindeți de 10 ori picioarele.

35.13. Din poziția culcat dorsal cu mingea ținută în mâini, brațele întinse în prelungirea corpului, ridicați trunchiul și duceți mingea spre vârful picioarelor. Repetați acțiunea de 10 ori.

35.14. Din poziția stând depărtat, mingea îmbrățișată la piept, rotiți trunchiul spre stânga de 8 ori, apoi spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

35.15. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută la spate executați 15 genuflexiuni.

35.16. Din poziția culcat dorsal cu mingea ținută în mâini, brațele întinse în prelungirea corpului, ridicați trunchiul și duceți mingea spre vârful picioarelor. Repetați acțiunea de 10 ori.

35.17. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută la spate executați 10 sărituri pe verticală.

- 35.18. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută la spate executați 10 sărituri lateral stânga-dreapta.
- 35.19. Din poziția stând depărtat cu mingea ținută înaintea executați 10 sărituri înainte-înapoi.
- 35.20. Din poziția stând depărtat, mingea ținută la spate, ridicați-vă pe vârfuri de 10 ori.
- 35.21. Din aceeași poziție ridicați-vă pe vârfuri, apoi treceți în poziția de ghemuit. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 35.22. Mergeți timp de 30 de secunde, inspirând și expirând profund.

Complexul 36

Materiale necesare: 1 sfoară

- 36.1. Mergeți pe călcâie cu brațele întinse sus, sfoara ținută de capete, timp de 20 de secunde.
- 36.2. Mergeți pe partea externă a labei piciorului, sfoara ținută înaintea de capete apucat, timp de 10 secunde.
- 36.3. Același exercițiu pe partea internă a labei piciorului.

- 36.4. Mergeți ghemuit, brațele îndoite, sfoara ținută de capete, timp de 10 secunde.
- 36.5. Alergați cu joc de glezne, sfoara ținută de capete și rotiți brațele spre partea dreaptă, timp de 10 secunde.
- 36.6. Același exercițiu, rotiți brațele spre partea stângă.
- 36.7. Alergați cu pendularea gambelor spre înainte, sfoara ținută sus, timp de 10 secunde.
- 36.8. Mergeți ușor respirând profund, scuturând brațele și picioarele, timp de 20 de secunde.
- 36.9. Stați cu picioarele depărtate, sfoara ținută orizontal la ceafă cu brațele îndoite, ridicați sfoara sus, întinzând brațele și aplecând capul spre înapoi, privirea spre sfoară. Se execută acțiunea de 8 ori.
- 36.10. Stați cu picioarele apropiate, sfoara ținută orizontal la ceafă cu brațele îndoite, ridicați sfoara sus și duceți vârful piciorului spre înainte, alternativ stângul-dreptul. Executați mișcarea de 8 ori.
- 36.11. Stați cu picioarele apropiate, sfoara ținută de capete, brațele întinse jos, îndoiiți genunchiul stâng și treceți piciorul printre brațe peste sfoară, apoi treceți și piciorul drept. Treceți și în sens invers peste sfoară cu

aplecarea trunchiului spre înainte și îndoirea genunchilor. Executați mișcarea de 8 ori.

36.12. Stați cu picioarele depărtate, brațele îndoite lângă umeri, sfoara ținută de capete orizontal la ceafă, aplecați trunchiul înainte și duceți sfoara spre vârful picioarelor. Executați mișcarea de 8 ori.

36.13. Stați cu picioarele depărtate, sfoara ținută de capete sus, îndoiți trunchiul alternativ stânga-dreapta. Executați mișcarea de 8 ori.

36.14. Stați cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, sfoara ținută de capete, brațele întinse sus și rotiți trunchiul spre dreapta de 8 ori.

36.15. Același exercițiu, rotind trunchiul spre partea stângă.

36.16. Stați cu picioarele depărtate, sfoara ținută de capete, brațele întinse înainte, executați fandare laterală pe piciorul stâng, menținând poziția timp de 15 secunde.

36.17. Același exercițiu pe piciorul drept.

36.18. Stați cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, sfoara ținută de capete, spre înainte cu brațele întinse, executați 20 de genuflexiuni.

- 36.19. Stați ghemuit, sfoara ținută la ceafă de capete apucat și executați 10 sărituri „ca mingea”.
- 36.20. Inspirați adânc menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde și expirați timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 4 ori.

Complexul 37

Materiale necesare: 1 baston de gimnastică

- 37.1. Mergeți timp de 20 de secunde cu bastonul de un capăt apucat cu mâna stângă, iar celălalt capăt sprijinit pe umărul stâng.
- 37.2. Mergeți timp de 20 de secunde cu bastonul de un capăt apucat cu mâna dreaptă, iar celălalt capăt sprijinit pe umărul drept, ridicând genunchii sus la fiecare pas.
- 37.3. Deplasați-vă lateral cu pași încrucișați cu umărul drept spre direcția de deplasare și cu bastonul ținut la ceafă, timp de 20 de secunde.

- 37.4. Deplasați-vă lateral cu pași încrucișați cu umărul stâng spre direcția de deplasare și cu bastonul la spate, ținut la nivelul coatelor, timp de 20 de secunde.
- 37.5. Mergeți în cerc cu bastonul ținut cu brațele întinse înainte și rotiți totodată capul spre stânga, apoi spre dreapta de 8 ori.
- 37.6. Mergeți cu bastonul la piept și ridicați-l cu brațele întinse sus pe un pas, iar pe următorul reveniți cu el la piept. Executați acțiunea timp de 40 de secunde.
- 37.7. Mergeți cu brațele întinse sus și aplecați trunchiul spre înainte pe fiecare pas, ducând bastonul la vârful piciorului care se află înainte. Executați acțiunea de 12 ori.
- 37.8. Mergeți cu bastonul la ceafă și răsuciți trunchiul spre stânga, atunci când piciorul stâng este înainte și apoi spre dreapta atunci când piciorul drept este înainte. Executați câte 8 răsuciri pe fiecare parte.
- 37.9. Timp de 30 de secunde, deplasați-vă cu pas adăugat cu umărul stâng spre direcția de deplasare, balansând brațele lateral.

- 37.10. Timp de 30 de secunde, deplasați-vă cu pas adăugat cu umărul drept spre direcția de deplasare, balansând brațele lateral.
- 37.11. Alergați pe loc timp de 10 secunde cu genunchii sus, bastonul ținut cu brațele întinse sus.
- 37.12. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înapoi cu bastonul la ceafă.
- 37.13. Mergeți cu bastonul ținut vertical în palma dreaptă, iar cu stânga sprijinindu-l. Încercați să luați ușor mâna stângă de pe baston, menținându-l în echilibru doar cu mâna dreaptă. Repetați exercițiul schimbând poziția mâinilor.
- 37.14. Săriți, ducând genunchiul piciorului drept sus, odată cu ducerea ambelor brațe întinse sus.
- 37.15. Săriți, ducând genunchiul piciorului stâng sus, odată cu ducerea brațelor întinse sus.
- 37.16. Mergeți fandat, ducând brațele întinse sus pe fiecare pas, cu bastonul de capete apucat.
- 37.17. Mergeți pe vârfuri timp de 20 de secunde cu bastonul ținut cu brațele întinse sus.

- 37.18. Respirați profund mergând cu brațele întinse înainte, timp de 20 de secunde.

Complexul 38

- 38.1. Mergeți normal balansând alternativ brațele pe lângă corp, înainte și înapoi, timp de 15 secunde.
- 38.2. Mergeți pe vârfuri rotind brațele spre înainte, timp de 20 de secunde.
- 38.3. Mergeți fandat cu brațele îndoite, mâinile la ceafă, timp de 20 de secunde.
- 38.4. Alergați lateral cu pas adăugat, timp de 10 secunde.
- 38.5. Alergați lateral în cerc cu pas încrucișat, timp de 10 secunde.
- 38.6. Alergați în cerc efectuând întoarceri de 360° spre stânga și spre dreapta, timp de 10 secunde.
- 38.7. Respirați profund mișcând brațele lateral, timp de 20 de secunde.

- 38.8. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, brațele îndoite, palmele pe șolduri, îndoți capul spre stânga și spre dreapta, cu arcuire, de 4 ori.
- 38.9. Din aceeași poziție, răsuciți alternativ capul de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta, cu arcuire.
- 38.10. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și brațele îndoite, palmele pe umeri, duceți brațele spre înainte și spre înapoi cu arcuire. Repetați întreaga acțiune de 4 ori.
- 38.11. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile la piept, palmele orientate în jos, trageți de coate spre înapoi cu arcuire, duceți brațele întinse lateral cu arcuire. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 38.12. Rotiți de 8 ori simultan brațul stâng spre înainte și cel drept spre înapoi. Repetați acțiunea schimbând sensul de rotire al brațelor.
- 38.13. Din stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe șolduri, aplecați trunchiul spre înainte la 45° și mențineți spatele drept, timp de 10 secunde.

- 38.14. Din aceeași poziție, răsuciți trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta tot cu arcuire. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 38.15. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile la spate:
- rotiți trunchiul spre stânga de 2 ori;
 - răsuciți trunchiul spre stânga cu arcuire;
 - rotiți trunchiul spre dreapta;
 - răsuciți trunchiul spre dreapta cu arcuire.
- 38.16. Din poziția stând cu genunchii ușor îndoși, brațele întinse pe lângă corp, ridicați-vă pe vârfuri și apoi reveniți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 38.17. Din poziția stând pe piciorul drept, balansați piciorul stâng lateral, în plan frontal, timp de 10 secunde.
- 38.18. Din poziția stând pe piciorul stâng, balansați piciorul drept în plan frontal, timp de 10 secunde.
- 38.19. Din poziția culcat dorsal cu picioarele întinse, rotiți simultan picioarele spre stânga și apoi spre dreapta de 8 ori.
- 38.20. Din poziția stând cu picioarele apropiate, brațele îndoite, palmele pe umeri, executați 2 sărituri „ca

mingea” , apoi una cu genunchii la piept, timp de 15 secunde.

38.21. Din poziția stând cu genunchii îndoiți, palmele pe șolduri, executați sărituri cu schimbarea alternativă a picioarelor, înainte și înapoi, timp de 10 secunde.

38.22. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 39

Materiale necesare: 2 mingi.

39.1. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde cu mingile ținute sub axile (sub brațe), una în partea stângă cealaltă în partea dreaptă.

39.2. Mergeți pe vârfuri în cerc timp de 15 secunde cu mingile ținute sub brațe.

39.3. Mergeți fandat în cerc timp de 15 secunde, mingile ținute sub brațe.

39.4. Mergeți ghemuit în cerc timp de 15 secunde cu mingile ținute sub brațe.

- 39.5. Alergați în cerc timp de 15 secunde cu mingile ținute sub brațe.
- 39.6. Alergați cu călcâiele la șezută timp 15 de secunde, mingile ținute sub brațe.
- 39.7. Alergați cu vârfurile picioarelor întinse înainte (pendularea gambelor spre înainte) timp de 15 secunde, mingile ținute sub axile.
- 39.8. Alergați cu genunchii sus timp de 15 secunde cu mingile ținute sub axile.
- 39.9. Lasăți mingile pe sol, inspirați și expirați profund, mișcând brațele lateral timp de 20 de secunde.
- 39.10. Din poziția stând depărtat cu mingile ținute sub brațe, duceți de 8 ori umerii spre înainte și spre înapoi. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 39.11. Din poziția stând depărtat, mingile ținute sub brațe, rotiți umerii spre înainte de 8 ori și spre înapoi de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 39.12. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse lateral și cu mingile ținute în echilibru pe câte o palmă, balansați de 8 ori brațele în sus și în jos (până la nivelul urechilor și până la nivelul șoldurilor). Țineți mingile în

echilibru cu brațele perfect întinse. Repetați exercițiul de 3 ori.

39.13. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse lateral, mingile ținute în echilibru pe câte o palmă, roțiți de 8 ori brațele înainte, apoi de 8 ori spre înapoi. Repetați exercițiul de 3 ori.

39.14. Din poziția așezat inspirați și expirați profund, mișcând brațele lateral timp de 20 de secunde.

39.15. Din poziția stând depărtat cu mingile ținute sub brațe, răsucați trunchiul spre stânga și spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

39.16. Din aceeași poziție aplecați trunchiul înainte și înapoi de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

39.17. Din poziția stând depărtat cu mingile ținute sub brațe, roțiți trunchiul spre stânga de 8 ori, apoi spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.

39.18. Din poziția stând depărtat, mingile ținute sub axile, fandați lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.

39.19. Din poziția stând cu piciorul stâng înainte cu mingile ținute sub axile, fandați înainte de 4 ori pe

piciorul stâng, apoi executați o săritură în fandat înainte pe piciorul drept, apoi continuați cu 4 fandări înainte pe piciorul drept. Repetați exercițiul de 3 ori.

39.20. Din poziția stând depărtat cu mingile ținute sub brațe executați 8 sărituri pe verticală.

39.21. Din poziția stând depărtat cu mingile ținute sub brațe executați 8 sărituri lateral stânga-dreapta.

39.22. Din poziția stând depărtat, mingile ținute în același mod, executați 8 sărituri înainte-înapoi.

39.23. Din poziția stând depărtat cu mingile ținute sub brațe, ridicați-vă pe vârfuri de 8 ori.

39.24. Mergeți în cerc în jurul mingilor timp de 25 de secunde, inspirând și expirând profund.

Complexul 40

Materiale necesare: 1 sfoară

40.1. Mergeți pe călcâie, brațele întinse sus, sfoara ținută de capete, timp de 10 secunde.

- 40.2. Mergeți cu pas fanat, sfoara ținută de capete, brațele întinse sus, timp de 10 secunde.
- 40.3. Mergeți cu picioarele mult depărtate, brațele întinse sus, sfoara ținută de capete, timp de 10 secunde.
- 40.4. Mergeți cu vârfurile picioarelor orientate spre interior, sfoara ținută de capete, brațele întinse înainte, timp de 10 secunde.
- 40.5. Mergeți cu vârfurile picioarelor orientate spre exterior, sfoara ținută de capete spre înainte, timp de 10 secunde.
- 40.6. Alergați cu joc de glezne, sfoara ținută de capete sus și balansați brațele sus-jos cu brațele întinse, timp de 10 secunde.
- 40.7. Alergați în cerc cu pas adăugat, sfoara ținută de capete jos și balansați brațele stânga-dreapta, timp de 10 secunde.
- 40.8. Alergați cu genunchii la piept în cerc, sfoara ținută de capete cu brațele întinse înainte, încercând să atingeți cu genunchii sfoara. Executați acțiunea timp de 10 secunde.

- 40.9. Săriți din ghemuit în ghemuit pe loc, sfoara ținută de capete cu brațele întinse sus, timp de 10 secunde.
- 40.10. Stați cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, sfoara ținută de capete sus, aplecați capul înainte și înapoi de 8 ori. Executați acțiunea de 2 ori.
- 40.11. Stați cu picioarele depărtate, sfoara ținută de capete spre înainte, îndoți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori. Executați acțiunea de 2 ori.
- 40.12. Din aceeași poziție, rotiți capul spre stânga de 8 ori și spre dreapta de 8 ori.
- 40.13. Stați cu picioarele depărtate, ținând sfoara de capete, înainte jos, ridicați umerii sus de 8 ori. Executați mișcarea de 2 ori.
- 40.14. Stați cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, sfoara ținută de capete cu brațele întinse jos. Duceți brațele sus, apoi aplecați trunchiul spre înainte și arcuiți. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 40.15. Stați cu picioarele depărtate, sfoara ținută de capete cu brațele întinse jos, duceți sfoara înainte și răsuciți trunchiul spre dreapta, respectiv spre stânga de 8 ori. Executați acțiunea de 2 ori.

- 40.16. Stați cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, sfoara ținută vertical înapoi, îndoți genunchii până jos și reveniți. Executați acțiunea de 10 ori.
- 40.17. Așezat, sfoara ținută de capete sus, aplecați trunchiul spre înainte de 2 ori cu arcuire, încercând să atingeți cu sfoara vârful picioarelor. Executați acțiunea de 8 ori.
- 40.18. Același exercițiu, arcuirea făcându-se pe un picior și pe celălalt.
- 40.19. Săriți pe loc cu sfoara ținută de capete, brațele întinse sus, depărtând și apropiind picioarele de 10 ori.
- 40.20. Săriți pe loc cu forfecarea picioarelor spre înainte, sfoara ținută de capete cu brațele întinse înainte sus.
- 40.21. Mergeți ușor timp de 20 de secunde scuturând brațele și picioarele.

Complexul 41

Materiale necesare: 1 scaun

- 41.1. Mergeți în jurul scaunului mișcând brațele pe lângă corp, timp de 30 de secunde.
- 41.2. Mergeți pe călcâie 30 de secunde cu brațele îndoite și mâinile la spate.
- 41.3. Alergați ușor timp de 15 secunde mișcând brațele pe lângă corp.
- 41.4. Alergați pe loc cu genunchii sus, timp de 15 secunde.
- 41.5. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înapoi, timp de 15 secunde.
- 41.6. Respirați profund, scuturând brațele, timp de 30 de secunde.
- 41.7. Așezați-vă pe scaun cu brațele îndoite și mâinile la ceafă. Rotiți capul de 8 ori spre stânga și de 8 ori spre dreapta.

- 41.8. Îndoți brațele și duceți mâinile la spate. Rotiți umerii spre înainte și spre înapoi de 8 ori, menținând spatele drept.
- 41.9. Ridicați-vă și așezați genunchiul drept pe scaun sprijinindu-vă cu mâinile pe spătar. Pendulați de 8 ori piciorul stâng spre înapoi, menținând piciorul întins.
- 41.10. Așezați apoi genunchiul stâng pe scaun, sprijinindu-vă cu mâinile pe spătar și pendulați de 8 ori piciorul drept spre înapoi.
- 41.11. Ridicați lateral piciorul stâng și așezați-l pe scaun, menținându-l întins. Întindeți brațele sus și îndoți trunchiul spre înainte atingând cu vârful degetelor piciorul drept. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 41.12. Ridicați apoi lateral piciorul drept și așezați-l pe scaun. Întindeți brațele sus și îndoți de 8 ori trunchiul spre înainte atingând cu vârful degetelor piciorul stâng.
- 41.13. Așezați-vă cu picioarele depărtate în spatele scaunului cu mâinile sprijinite pe spătar. Îndoți ușor picioarele, menținând spatele drept, executând astfel o semigenuflexiune. Executați 4 serii a câte 8 repetări de fiecare, cu pauză de 20 de secunde între serii.

- 41.14. Depărtați mult picioarele și sprijiniți-vă cu mâinile pe spătar cu trunchiul aplecat la 90° . Aplecați capul mult printre brațe arcuind spatele și mențineți poziția 10 secunde. Executați acțiunea de 2 ori.
- 41.15. Mergeți în jurul scaunului timp de 30 de secunde în ritm alert, mișcând brațele pe lângă corp.
- 41.16. Săriți „ca mingea” cu brațele îndoite și palmele pe solduri în jurul scaunului, ocolind astfel scaunul de 3 ori.
- 41.17. Săriți „ca mingea”, deplasându-vă cu spatele în jurul scaunului, ocolind astfel scaunul de 3 ori.
- 41.18. Mergeți pe vârfuri timp de 20 de secunde cu brațele întinse lateral.
- 41.19. Mergeți 10 secunde pe partea internă a labei piciorului.
- 41.20. Mergeți 10 secunde pe partea externă a labei piciorului.
- 41.21. Mergeți în ritm lent 20 de secunde.
- 41.22. Inspirați și expirați profund timp de 20 de secunde.

Complexul 42

Materiale necesare: 2 gantere

- 42.1. Mergeți normal timp de 30 de secunde.
- 42.2. Alergați ușor timp de 10 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
- 42.3. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori din poziția stând depărtat cu picioarele la nivelul umerilor, brațele întinse pe lângă corp, ținând ganterele în mâini.
- 42.4. Din aceeași poziție efectuați aplecări ale capului spre înainte și spre înapoi de 8 ori.
- 42.5. Din poziția stând depărtat, brațele întinse pe lângă corp, ridicați de 8 ori prin lateral brațele până la nivelul umerilor, ganterele ținute în mâini.
- 42.6. Din aceeași poziție efectuați extensia brațului stâng de 8 ori și apoi extensia brațului drept, tot de 8 ori.
- 42.7. Din poziția stând, brațele pe lângă corp, ganterele ținute în mâini, rotiți umerii spre înainte și spre înapoi, de 8 ori.

- 42.8. Din poziția stând depărtat cu brațele întinse sus, ganterele ținute în mâini, aplecați trunchiul spre înainte până la 90° cu arcuire, după care întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 8 ori.
- 42.9. Din aceeași poziție efectuați îndoiri laterale ale trunchiului, de 4 ori spre stânga și de 4 ori spre dreapta. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 42.10. Efectuați fandări spre înainte pe piciorul stâng și apoi pe piciorul drept, ținând ganterele în mâini și ridicați brațele lateral în momentul fandării. Repetați acțiunea de 8 ori.
- 42.11. Din poziția stând apropiat, brațele pe lângă corp, ganterele ținute în mâini, executați 15 genuflexiuni.
- 42.12. Din poziția culcat dorsal, brațele îndoite, mâinile la piept, efectuați ridicări ale picioarelor la 45° , odată cu ducerea mâinilor întinse spre înainte (ganterele ținute în mâini). Repetați acțiunea de 15 ori.
- 42.13. Din poziția culcat costal pe partea dreaptă, brațul stâng întins pe lângă corp și cu gantera ținută în mâini, executați 10 ridicări simultane ale brațului și piciorului stâng la 90° .

- 42.14. Repetați exercițiul și pe partea stângă.
- 42.15. Din poziția stând apropiat cu brațele pe lângă corp, executați pe loc joc de glezne timp de 10 secunde.
- 42.16. Din aceeași poziție executați 10 sărituri „ca mingea”.
- 42.17. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent.

Complexul 43

Materiale necesare: 1 coardă.

- 43.1. Mergeți în cerc timp de 20 de secunde cu coarda ținută sus, de capete apucat, iar brațele întinse înainte.
- 43.2. Din aceeași poziție efectuați următoarele exerciții:
- mergeți pe vârfuri timp de 10 secunde;
 - mergeți pe călcâie timp de 10 secunde;
 - mergeți pe partea internă a tălpii picioarelor timp de 10 secunde;
 - mergeți pe partea externă a tălpii picioarelor timp de 10 secunde;
 - mergeți fandat timp de 10 secunde;

- mergeți ghemuit timp de 10 secunde.
- 43.3. Mergeți apoi timp de 25 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.
- 43.4. Alergați în cerc timp de 20 de secunde cu coarda ținută înaintea de capete apucat și brațele întinse.
- 43.5. Din aceeași poziție efectuați următoarele exerciții:
- alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor înapoi;
 - alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor înainte;
 - alergați lateral cu umărul stâng pe direcția de înaintare, timp de 10 secunde;
 - alergați lateral cu umărul drept pe direcția de înaintare, timp de 10 secunde;
 - alergați timp de 10 secunde cu genunchii sus.
- 43.6. Mergeți apoi timp de 25 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.
- 43.7. Din poziția stând cu coarda ținută de capete apucat, efectuați 10 sărituri peste coardă pe piciorul drept, apoi efectuați 10 sărituri pe celălalt picior.

- 43.8. Din poziția stând, coarda ținută de capete apucat, efectuați 20 de treceri ale corzii pe sub tălpile picioarelor. La trecerea corzii pe sub tălpile picioarelor efectuați o ridicare pe călcâie, apoi pe vârfuri.
- 43.9. Din poziția stând, coarda ținută de capete, efectuați 15 sărituri peste coardă pe ambele picioare.
- 43.10. Din poziția stând depărtat, coarda ținută sus, de capete apucat cu brațele întinse înaintea, răsuciți trunchiul stânga-dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 43.11. Din poziția stând depărtat, coarda ținută la spate de capete, la nivelul omoplaților și cu brațele întinse lateral, răsuciți trunchiul, trăgând simultan de coardă lateral stânga-dreapta, de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 43.12. Din poziția stând încrucișat cu piciorul drept peste piciorul stâng efectuați 10 sărituri peste coardă.
- 43.13. Schimbați poziția picioarelor încrucișând piciorul stâng peste piciorul drept și executați 10 sărituri peste coardă.
- 43.14. Din poziția stând, coarda ținută de capete, efectuați 10 sărituri peste coardă. La fiecare două

sărituri, efectuați o rotire a corzii pe partea stângă a trunchiului.

43.15. Din aceeași poziție efectuați 10 sărituri peste coardă, dar rotirea corzii pe partea dreaptă a trunchiului.

43.16. Din poziția stând, coarda ținută de capete, efectuați 20 de treceri ale corzii pe sub tălpi. La trecerea corzii pe sub tălpi, efectuați o ridicare pe vârfuri, apoi pe călcâie.

43.17. Mergeți timp de 25 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 44

Materiale necesare: 1 cerc.

44.1. Mers pe vârfuri cu brațele întinse sus, cercul ținut în mâini, timp de 10 secunde.

44.2. Mers pe călcâie, brațele întinse sus, cercul ținut cu ambele mâini, timp de 10 secunde.

- 44.3. Mers cu pas fandat, cercul ținut cu ambele mâini întinse spre înainte, timp de 10 secunde.
- 44.4. Alergare pe loc, cercul ținut cu ambele mâini, brațele întinse sus, timp de 10 secunde.
- 44.5. Alergare cu joc de glezne, cercul ținut cu ambele mâini cu balansarea brațelor întinse spre înainte sus-jos, timp de 10 secunde.
- 44.6. Alergare cu pendularea gambelor spre înainte, cercul ținut cu ambele mâini sus, timp de 10 secunde.
- 44.7. Alergare cu pendularea gambelor spre înapoi, cercul ținut cu ambele mâini sus, timp de 10 secunde.
- 44.8. Respirați profund scuturând brațele și picioarele, timp de 15 secunde.
- 44.9. Stând, ținând cercul cu ambele mâini, cu brațele întinse înainte, duceți brațele alternativ spre stânga și spre dreapta de 8 ori, răsucind trunchiul. Îndoți genunchii pe fiecare răsucire, ținând picioarele încrucișate. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 44.10. Stând cu cercul în mâna dreaptă, balansați brațul drept spre stânga cu ușoară răsucire a corpului, de 8 ori. Executați acțiunea de 2 ori.

- 44.11. Același exercițiu pe partea dreaptă și schimbați cercul în mâna stângă.
- 44.12. Stând, ținând cercul cu ambele mâini, balansați brațele spre stânga și spre dreapta alternativ, de 8 ori. Executați acțiunea de 2 ori.
- 44.13. Stând cu brațele lateral, cercul în mâna stângă și rotiți cercul cu mâna stângă în interiorul lui, timp de 10 secunde.
- 44.14. Același exercițiu cu mâna dreaptă.
- 44.15. Stând, excutați doi pași adăugați la stânga și rotiți de 2 ori brațele spre stânga, cu cercul ținut în mâini. Executați acțiunea de 8 ori.
- 44.16. Același exercițiu spre dreapta.
- 44.17. Stând cu cercul ținut cu ambele mâini, treceți prin cerc cu un picior, apoi cu celălalt, după care ridicați cercul pe deasupra capului. Executați acțiunea de 8 ori.
- 44.18. Stând cu cercul înaintea ținut cu ambele mâini, săriți prin cerc pe loc, rotind cercul prin înaintea și înapoi, de 8 ori.
- 44.19. Stând cu cercul ținut înaintea cu ambele mâini, săriți prin cerc din deplasare timp de 10 secunde.

- 44.20. Stând, cercul ținut cu brațele întinse sus, executați 20 de genuflexiuni.
- 44.21. Inspirați adânc menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde și expirați aerul profund timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 4 ori.

Complexul 45

Materiale necesare: 1 scaun

- 45.1. Mergeți în jurul scaunului timp de 30 de secunde.
- 45.2. Mergeți pe vârfuri timp de 30 de secunde cu brațele întinse sus.
- 45.3. Alergați pe loc timp de 15 secunde, cu genunchii sus.
- 45.4. Deplasați-vă în cerc cu pas adăugat timp de 10 secunde.
- 45.5. Respirați profund timp de 20 de secunde, mișcând brațele lateral.

- 45.6. Așezați-vă pe scaun cu brațele îndoite mâinile la spate. Îndoți capul spre stânga, apoi spre dreapta de 8 ori.
- 45.7. Întindeți brațele lângă corp, apoi ridicați-le sus prin lateral și coborâți-le, menținând spatele drept. Executați 10 repetări.
- 45.8. Duceți mâinile la ceafă cu brațele îndoite și răsușiți trunchiul stânga-dreapta de 8 ori.
- 45.9. Ridicați-vă și așezați piciorul stâng pe scaun, ușor îndoit și sprijiniți-vă cu mâinile pe genunchi. Fandați de 8 ori cu arcuire.
- 45.10. Fandați apoi de 8 ori pe piciorul drept, menținând piciorul de sprijin cât mai întins.
- 45.11. Așezați piciorul stâng întins pe scaun cu mâinile sprijinite pe acesta și aplecați trunchiul de 8 ori spre înainte atât cât vă permite mobilitatea coloanei vertebrale.
- 45.12. Așezați piciorul drept întins pe scaun cu mâinile sprijinite pe acesta și aplecați trunchiul spre înainte de 8 ori.
- 45.13. Executați 10 flotări cu mâinile sprijinite pe scaun.

- 45.14. Cu spatele la scaun, sprijiniți-vă cu mâinile pe acesta și coborâți bazinul cât mai aproape de sol, apoi ridicați-vă în forță. Executați două serii a câte 8 repetări cu pauză de 20 de secunde între serii.
- 45.15. Așezați-vă pe spate și prindeți-vă de partea de jos a picioarelor scaunului menținând brațele întinse. Ridicați simultan picioarele atât cât puteți, apoi reveniți cu ele pe sol. Executați 8 repetări.
- 45.16. Din aceeași poziție forfecăți timp de 20 de secunde picioarele, menținându-le întinse la 45° .
- 45.17. Așezați-vă cu picioarele încrucișate în spatele scaunului, cu mâinile sprijinite pe spătar. Îndoți ușor picioarele, menținând spatele drept, executând astfel o semigenuflexiune. Executați 4 serii a câte 8 repetări de fiecare, cu pauză de 20 de secunde între serii.
- 45.18. Alergați în jurul scaunului timp de 30 de secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
- 45.19. Executați 10 sărituri cu genunchii la piept.
- 45.20. Mergeți pe vârfuri 10 secunde cu brațele întinse sus.

45.21. Inspirați și expirați profund timp de 20 de secunde.

45.22. Mergeți în ritm lent 20 de secunde.

Complexul 46

Materiale necesare: 2 gantere

46.1. Mers normal timp de 30 de secunde, balansând brațele pe lângă corp, ganterele ținute în mâini.

46.2. Alergați pe loc timp de 10 secunde mișcând brațele pe lângă corp.

46.3. Alergați cu pas adăugat timp de 10 secunde.

46.4. Din poziția stând depărtat cu picioarele la nivelul umerilor, brațele întinse înainte jos, ganterele ținute în mâini, executați aplecări ale capului spre înainte și spre înapoi de 4 ori.

46.5. Din aceeași poziție, îndoiți capul spre stânga și mențineți poziția timp de 10 secunde, apoi spre dreapta, tot 10 secunde.

- 46.6. Din poziția stând depărtat cu brațele îndoite înainte, ganterele ținute în mâini la nivelul umerilor, duceți alternativ brațele întinse sus. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 46.7. Din aceeași poziție, dar cu brațele întinse jos pe lângă corp, executați 10 flexii alternative ale brațelor la piept.
- 46.8. Din poziția stând apropiat, brațele întinse oblic jos, efectuați 10 ridicări ale umerilor.
- 46.9. Stând depărtat cu picioarele la nivelul umerilor, brațele întinse lateral, ganterele ținute în mâini, executați 8 îndoiri laterale cu arcuire ale trunchiului.
- 46.10. Din aceeași poziție, aplecați ușor trunchiul spre înainte până la 45° (spatele arcuit), odată cu ridicarea pe vârfuri a picioarelor. Mențineți poziția 10 secunde.
- 46.11. Din poziția culcat dorsal, cu genunchii îndoiți și brațele îndoite la piept, având câte o ganteră în mână, ridicați umerii de pe sol, răsucind trunchiul spre stânga și întindeți brațul drept spre șoldul stâng. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 46.12. Executați exercițiul și cu celălalt braț.

- 46.13. Din stând cu picioarele ușor depărtate, brațele spre înaintea îndoite astfel încât ganterele să fie la nivelul umerilor, executați o fandare a piciorului drept spre înaintea, îndoind genunchiul la 90° . Apoi ridicați-vă în picioare, ducând piciorul drept în lateral și mâna stângă sus. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 46.14. Executați exercițiul și cu celălalt picior.
- 46.15. Din poziția stând depărtat cu picioarele la nivelul umerilor, brațele întinse spre înaintea la orizontală, palmele ținute în jos cu câte o ganteră în mână, spatele drept, lăsați-vă ușor în jos executând o semigenuflexiune, până când genunchii sunt îndoiți la 90° . Mențineți poziția 10 secunde.
- 46.16. Din poziția culcat costal pe partea dreaptă, sprijiniți pe cotul drept și lateralul tălpilor, ținând șoldurile ridicate și o ganteră în mâna stângă, ridicați brațul stâng în sus, apoi lăsați-l în jos spre cotul brațului drept. Repetați acțiunea de 10 ori.
- 46.17. Executați exercițiul și pe cealaltă parte.
- 46.18. Scuturați brațele și picioarele respirând profund timp de 30 de secunde.

46.19. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent.

Complexul 47

Materiale necesare: 1 coardă.

47.1. Mergeți timp de 20 de secunde, coarda după ceafă, ținută jos, de capete apucat.

47.2. Din aceeași poziție efectuați următoarele exerciții:

- mergeți pe partea internă a tălpii picioarelor, timp de 10 secunde;
- mergeți pe partea externă a tălpii picioarelor, timp de 10 secunde;
- mergeți pe vârfuri timp de 10 secunde;
- mergeți pe călcâie timp de 10 secunde;
- mergeți fandat timp de 10 secunde;
- mergeți ghemuit timp de 10 secunde.

47.3. Mergeți timp de 15 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.

- 47.4. Alergați timp de 20 de secunde, coarda după ceafă, ținută jos, de capete apucat.
- 47.5. Din aceeași poziție efectuați următoarele exerciții:
- alergați lateral cu umărul stâng pe direcția de înaintare timp de 10 secunde;
 - alergați lateral cu umărul drept pe direcția de înaintare timp de 10 secunde;
 - alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor spre înapoi;
 - alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor spre înainte;
 - alergați timp de 10 secunde cu genunchii sus.
- 47.6. Mergeți timp de 25 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.
- 47.7. Din poziția stând, coarda după ceafă, ținută jos, de capete apucat, executați 20 de lovituri în aer spre înainte cu pumnii strânși. Capetele corzii sunt ținute în pumni.
- 47.8. Din aceeași poziție efectuați 20 de lovituri în sus.
- 47.9. Continuați cu 10 rotiri ale brațelor spre înainte și 10 rotiri ale brațelor spre înapoi.

- 47.10. Din poziția stând, efectuați 15 sărituri peste coardă pe ambele picioare.
- 47.11. Din poziția stând depărtat, coarda ținută de capete apucat la spate în zona cervicală, răsuciți trunchiul lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 3 ori.
- 47.12. Din poziția stând încrucișat efectuați 15 sărituri peste coardă.
- 47.13. Din poziția stând, coarda ținută de capete apucat, efectuați 12 sărituri peste coardă pe ambele picioare. La fiecare săritură efectuați alterantiv câte o rotire a corzii pe partea stângă și pe partea dreaptă a trunchiului.
- 47.14. Din poziția stând, coarda ținută de capete, efectuați 20 de treceri ale corzii pe sub tălpile picioarelor.
- 47.15. Mergeți apoi timp de 25 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 48

Materiale necesare: 1 coardă.

- 48.1. Mergeți timp de 20 de secunde, coarda ținută sus, de capete apucat.
- 48.2. Mergeți pe călcâie timp de 10 secunde.
- 48.3. Mergeți pe vârfuri timp de 10 secunde.
- 48.4. Mergeți fandat timp de 10 secunde.
- 48.5. Mergeți pe partea internă a tălpii picioarelor, timp de 10 secunde.
- 48.6. Mergeți pe partea externă a tălpii picioarelor, timp de 10 secunde.
- 48.7. Mergeți ghemuit timp de 10 secunde.
- 48.8. Alergați timp de 20 de secunde, coarda ținută sus, apucată de capete.
- 48.9. Alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor spre înapoi.
- 48.10. Alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor spre înainte.

- 48.11. Alergați lateral cu umărul stâng pe direcția de înaintare timp de 10 secunde.
- 48.12. Alergați lateral cu umărul drept pe direcția de înaintare timp de 10 secunde.
- 48.13. Alergați timp de 10 secunde cu genunchii sus.
- 48.14. Efectuați 10 treceri ale corzii pe sub tălpile picioarelor.
- 48.15. Efectuați 20 de sărituri peste coardă pe ambele picioare. Scuturați brațele și picioarele timp de 20 de secunde și continuați, apoi, cu 20 de sărituri peste coardă, pe un picior și pe celălalt.
- 48.16. Efectuați 20 de treceri ale corzii pe sub tălpile picioarelor.
- 48.17. Din poziția stând depărtat, coarda ținută sus, de capete apucat, cu brațele întinse și depărtate la nivelul umerilor, răsuciți trunchiul stânga-dreapta de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 48.18. Efectuați 20 de sărituri peste coardă cu picioarele încrucișate. Scuturați brațele și picioarele timp de 20 de secunde și continuați apoi cu 20 de sărituri peste coardă cu picioarele încrucișate.

- 48.19. Din poziția stând depărtat, coarda ținută sus, de capete apucat, brațele întinse și depărtate la nivelul umerilor, rotiți trunchiul spre stânga de 8 ori, apoi spre dreapta de 8 ori. Repetați exercițiul de 2 ori.
- 48.20. Efectuați 15 sărituri peste coardă înapoi, pe ambele picioare. Scuturați brațele și picioarele timp de 20 de secunde, apoi continuați cu 15 sărituri peste coardă spre înapoi, pe ambele picioare.
- 48.21. Din poziția culcat facial (pe burtă), coarda ținută de capete apucat, trecută pe sub vârful piciorului stâng, trageți de coardă ridicând piciorul de 10 ori. Repetați exercițiul de 2 ori .
- 48.22. Executați exercițiul și cu piciorul drept.
- 48.23. Mergeți timp de 25 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 49

Materiale necesare: 1 coardă, 1 scaun.

- 49.1. Mergeți în cerc în jurul scaunului timp de 20 de secunde, coarda ținută cu brațele întinse înainte.
- 49.2. Mergeți pe vârfuri timp de 10 secunde.
- 49.3. Mergeți pe călcâie timp de 10 secunde.
- 49.4. Mergeți pe partea internă a tălpii picioarelor, timp de 10 secunde.
- 49.5. Mergeți pe partea externă a tălpii picioarelor, timp de 10 secunde.
- 49.6. Mergeți fandat timp de 10 secunde.
- 49.7. Mergeți ghemuit timp de 10 secunde.
- 49.8. Alergați în cerc în jurul scaunului timp de 20 de secunde, iar coarda ținută cu brațele întinse jos.
- 49.9. Alergați timp de 20 de secunde, coarda ținută sus, de capete apucat.
- 49.10. Alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor spre înapoi.

- 49.11. Alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor în interior .
- 49.12. Alergați timp de 10 secunde cu pendularea gambelor spre înainte.
- 49.13. Alergați lateral cu umărul stâng pe direcția de înaintare, timp de 10 secunde.
- 49.14. Alergați lateral cu umărul drept pe direcția de înaintare, timp de 10 secunde.
- 49.15. Alergați timp de 10 secunde cu genunchii sus.
- 49.16. Mergeți timp de 20 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.
- 49.17. Așezați-vă pe scaun, coarda ținută de capete apucat, cu brațele întinse sus și depărtate la nivelul umerilor, îndoțiți și întindeți brațele de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 49.18. Așezați-vă pe scaun, coarda ținută sus de capete apucat, cu brațele întinse și depărtate la nivelul umerilor, răsuciți trunchiul stânga-dreapta de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.
- 49.19. Coarda ținută sus de capete apucat și brațele întinse, depărtate la nivelul umerilor, îndoțiți trunchiul

lateral stânga-dreapta de 8 ori. Repetați exercițiul de 3 ori.

49.20. Așezați-vă pe scaun, coarda trecută pe sub talpa piciorului stâng, acesta fiind întins înainte. Trageți de coardă de 10 ori, balansând astfel piciorul sus-jos. Repetați exercițiul de 3 ori.

49.21. Efectuați exercițiul și cu piciorul drept.

49.22. Din așezat pe scaun, coarda trecută pe sub tălpile picioarelor, trageți de coardă de 10 ori, balansând picioarele sus-jos. Repetați exercițiul de 2 ori.

49.23. Mergeți timp de 25 de secunde, inspirând și expirând profund, scuturând brațele și picioarele.

Complexul 50

50.1. Mergeți pe vârfuri, brațele îndoite, mâinile pe șolduri, timp de 10 secunde.

50.2. Mergeți 10 secunde cu brațele îndoite, mâinile la piept, pe partea internă a labei piciorului.

- 50.3. Mergeți 10 secunde cu brațele îndoite, mâinile la piept, pe partea externă a labei piciorului.
- 50.4. Alergați pe loc, timp de 10 secunde, cu joc de glezne, rotind brațele alternativ spre înainte.
- 50.5. Alergați pe loc, timp de 10 secunde, cu joc de glezne, rotind brațele alternativ spre înapoi.
- 50.6. Alergați pe loc cu pendularea gambelor spre înainte, timp de 10 secunde.
- 50.7. Alergați pe loc cu genunchii sus, 20 de secunde.
- 50.8. Respirați profund, scuturând brațele și picioarele, timp de 15 secunde.
- 50.9. Aplecați capul înainte și înapoi de 8 ori, din poziția stând, picioarele depărtate, brațele îndoite, palmele pe șolduri.
- 50.10. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe șolduri, duceți brațele întinse lateral jos și lateral sus, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 50.11. Stați depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri și duceți brațele întinse lateral jos cu arcuire, respectiv lateral sus cu arcuire, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.

- 50.12. Stați depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe umeri și răsuși trunchiul spre stânga și spre dreapta de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 50.13. Din poziția stând depărtat, brațele îndoite, mâinile la spate, rotiți trunchiul spre stânga, apoi răsuși trunchiul spre dreapta cu arcuire, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 50.14. Din poziția stând, brațele îndoite, palmele pe umeri, fandați lateral pe piciorul drept de 4 ori, apoi pe piciorul stâng de 4 ori.
- 50.15. Treceți în fandare de pe piciorul drept pe piciorul stâng, înainte și înapoi, de 8 ori. Repetați acțiunea de 2 ori.
- 50.16. Din culcat facial (pe abdomen), sprijin pe antebrațe și degetele de la picioare, mențineți poziția timp de 1 minut.
- 50.17. Din poziția culcat dorsal, picioarele întinse la 30° față de nivelul solului, mențineți poziția 20 de secunde.
- 50.18. Din poziția stând, efectuați sărituri ușoare apropiind alternativ vârful picioarelor și călcâiele, timp de 20 de secunde.

- 50.19. Din poziția stând, executați 10 sărituri cu genunchii la piept.
- 50.20. Inspirați adânc, menținând aerul în plămâni timp de 3-4 secunde și expirați timp de 3-4 secunde. Repetați acțiunea de 4 ori.
- 50.21. Alergați ușor pe loc timp de 30 de secunde, scuturând brațele și picioarele.