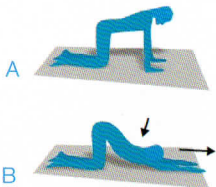


1. POZYCJA WYJŚCIOWA:

Stanie w małym rozkroku, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane wyciągnięte przed siebie.

RUCH: Opad tułowia w przód, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.



2. POZYCJA WYJŚCIOWA:

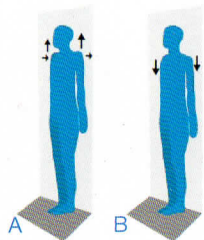
Kłęk podparty.

RUCH: Wysiunięcie rąk do przodu i opad tułowia do pozycji niskiej Klappa.

3. POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane w dół w skos, w jednej dłoni woreczek.

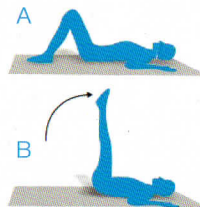
RUCH: Przeniesienie rąk w tył z przełożeniem woreczka z ręki do ręki.



4. POZYCJA WYJŚCIOWA:

Stanie tyłem do ściany, pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany

RUCH: Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociskaniem ich do ściany, a następnie pozostanie w pozycji maksymalnego opuszczenia.

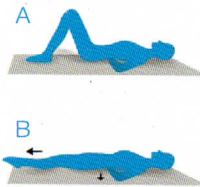


5. POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

RUCH:

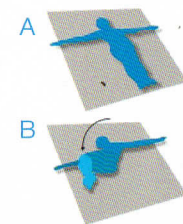
Wyprost obu nóg w stawach kolanowych i uniesienie ich do pionu.



6. POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

RUCH: Równoczesny wyprost obu nóg przez przesuwanie obu stóp po podłodze z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

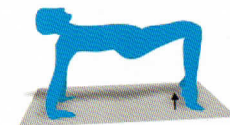


7. POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

RUCH:

Uniesienie nóg z próbą dotknięcia kolanami do jednej ręki.



8. POZYCJA WYJŚCIOWA:

Podpór tyłem z nogami ugiętymi.

RUCH:

Wspięcie na palce bez opuszczania bioder.