



9.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk.

RUCH:

Chwyatanie brzegów kocyka palcami stóp, ułożenie z kocyka kopert.



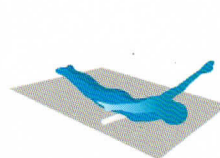
10.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

RUCH:

Pogłębienie wypadu ciężarem ciała.



11. **POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

RUCH: Wymach rękoma w górę z równoczesnym uniesieniem nóg nisko nad podłogą.



12.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

RUCH: Wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciągnięciem kolan do klaki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.



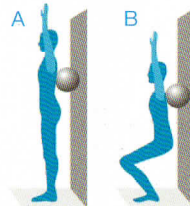
13.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad na krześle. Na podłodze przed stopami leży woreczek.

RUCH:

Chwył woreczka palcami obu stóp i wyrzut woreczka do przodu.



14.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Stanie tyłem do ściany. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Za plecami, na wysokości łopatek umieszczona piłka.

RUCH:

Ugięcia i wyprasty nóg z przyciskaniem piłki do ściany.

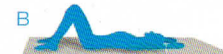


15.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod rzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

RUCH: Równoczesne uniesienie jednej ręki i przeciwnej nogi nad podłogą.



16.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.

RUCH: Wdech nosem z przeniesieniem wyprostowanych rąk górą do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.