

1. Ćwiczenia ramion:

- Wykonywane naprzemianstronnie lub jednostronnie
- **Krażenia jednorącz / oburącz / w przód**
- **Krażenia w tył**
- **Wymachy w górę, w dół**
- **Odrzuty w bok**
- **Odwodzenie i przywodzenie**

2. Ćwiczenia nóg:

- Wykonywane obunóż lub jednoóż
- Wykonywane w miejscu, w biegu
- **Przysiady**
- **Skipp a,b,c**
- **Bieg przodem, bokiem, tyłem, skrzyżny**
- **Marsz /w przysiadzie/**
- **Wymachy w przód, tył, w bok**

3. Ćwiczenia tułowia:

- Wykonywane w miejscu, w ruchu, w siadzie
- Pamiętaj w utrzymaniu wyprostowanych kolan
- **Skłony w przód, w bok, w tył**
- **Skrętoskłony**
- **Opady tułowia**
- **Skręty tułowia w prawo, w lewo**

4. Ćwiczenia skocznościowe:

- Stosuj na zakończenie rozgrzewki
- Pamiętaj nie lądować na pięty
- **„pajac” bokiem, przodem, tyłem, w miejscu**
- **Podskoki jedno- i obunóż**
- **Wieloskoki**
- **Skoki zajęcze, kangura**