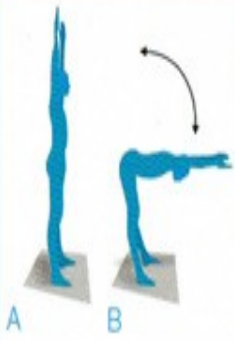
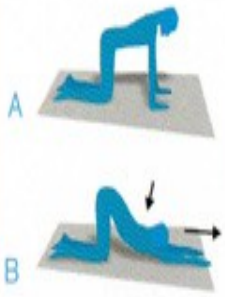
Temat: Ćwiczenia całego ciała.

Postaraj się każde ćwiczenie powtórzyć 10 razy,powodzenia!



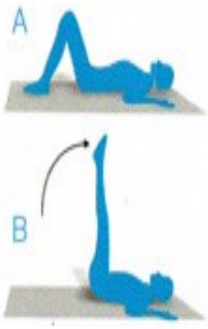
1.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
Stanie w małym rozkroku, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane wyciągnięte przed siebie.
RUCH: Opad tułowia w przód, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.



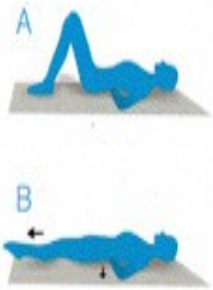
2.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
Klęk podparty.
RUCH:
Wysunięcie rąk do przodu i opad tułowia do pozycji niskiej Klappa.

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.

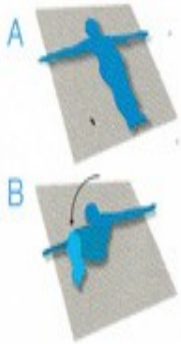
4.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
Stanie tyłem do ściany, pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany
RUCH: Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociskaniem ich do ściany, a następnie pozostanie w pozycji maksymalnego opuszczenia.



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.