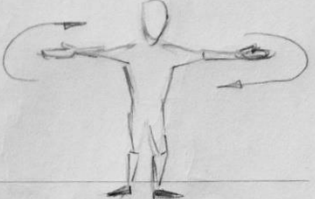

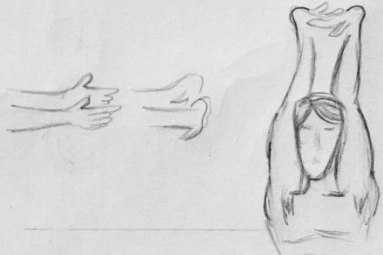
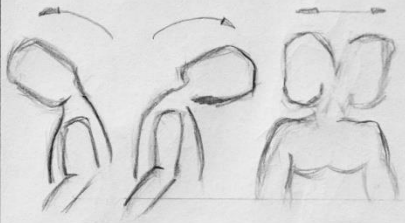
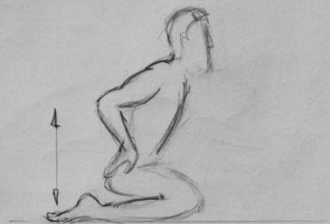


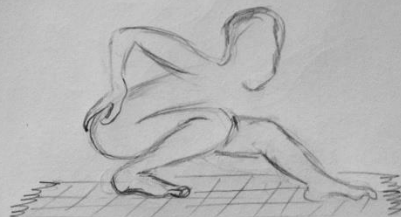
<p><b>STOJĄC ćwiczenie 11</b> Pozycja zasadnicza, ramiona w bok, zataczamy koła od małych po wielkie ( w przód i w tył )</p> 	<p><b>STOJĄC ćwiczenie 12</b> Stoimy swobodnie, jedna ręka w górę, wymachy przemiennie góra dół</p> 
<p><b>STOJĄC ćwiczenie 13</b> Stoimy wyprostowani, jedną ręką nad barkiem kierujemy dłoń w dół, druga ręka dołem pod łopatką, staramy się dotknąć palcami obie dłonie „kto potrafi może zapleść dłonie „Agrafka”</p> 	<p><b>STOJĄC ćwiczenie 14</b> Postawa swobodna w jednej ręce trzymamy dowolny przedmiot ( pluszak, butelka ).Przekładamy przedmiot dookoła tułowia</p> 
<p><b>STOJĄC ćwiczenie 15</b> Postawa swobodna, lekki rozkrok, opad tułowia w przód, chwytamy dłońmi za łokcie, głowa w dół między ramionami, wytrzymujemy tak około 5 oddechów</p> 	<p><b>STOJĄC ćwiczenie 16</b> Stoimy swobodnie, lekki rozkrok, skłony z pogłębieniem (do kolan, do kostek do podłoża )</p> 

<p><b>STOJĄC ćwiczenie 17</b> Stoimy wyprostowani, ramiona w bok, wykonujemy skręty tułowia w prawa i lewa stronę</p> 	<p><b>STOJĄC ćwiczenie 18</b> Stoimy wyprostowani tyłem do ściany (ok. 1 m) ramiona wyprostowane wykonujemy skręty tułowia w prawa i lewa stronę opierając je o ścianę z jednoczesnym ugięciem w łokciach - pompka</p> 
<p><b>STOJĄC ćwiczenie 19</b> Stoimy swobodnie, nogi razem, ramiona wyprostowane w przód, spleatamy palce dłoni, odwijamy dłonie i unosimy ramiona wysoko w górę</p> 	<p><b>STOJĄC ćwiczenie 20</b> Stoimy wyprostowani, wykonujemy skłony głowy w przód,tył oraz skręcamy w prawą i lewą stronę</p> 

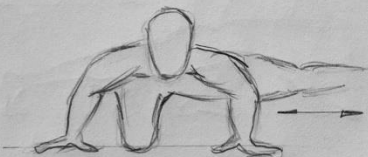
**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 11**  
 Klęk, ramiona na biodrach, siadamy na pięty i podnosimy tułów ( kto potrafi siada pomiędzy piętami, można przejść do leżenia na plecach )



**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 12**  
 Przysiad, ramiona na biodrach, maszerujemy dookoła, następnie przechodzimy do podskoków



**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 13**  
 Klęk podparty, uginamy jedną nogę w kolanie, przyciągając kolano do klatki piersiowej, następnie prostujemy nogę w bok, zmiana analogicznie druga noga



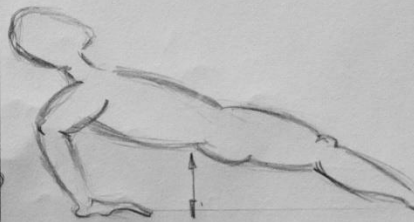
**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 14**  
 Siad prosty, w jednej ręce trzymamy pluszaka lub inny przedmiot, unosimy prostą nogę raz prawą raz lewą przekładając przedmiot pod kolanem



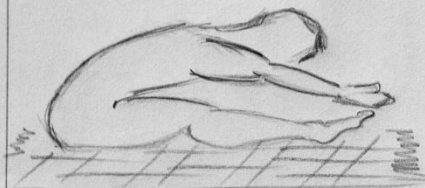
**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 15**  
 Siad prosty, ramiona ugięte w łokciach, wykonujemy skręt w tył raz w prawą raz w lewą stronę opierając dłonie o podłoże



**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 16**  
 Siad prosty, ramiona oparte o podłoże, wznos i opuszczenie tułowia



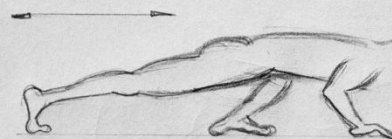
**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 17**  
 Siad prosty, ramiona wyprostowane nad głową, skłony z pogłębieniem do kolan do kostek do stóp



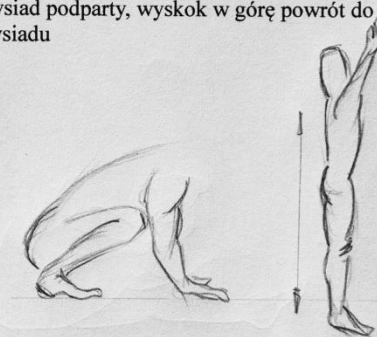
**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 18**  
 Siad prosty, ramiona w bok, unosimy jednocześnie w górę nogi i ręce – siad równoważny

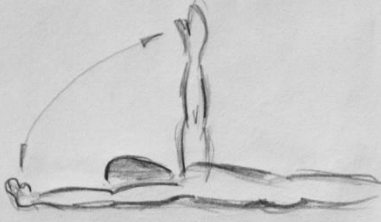
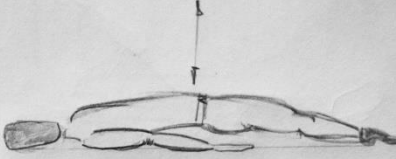

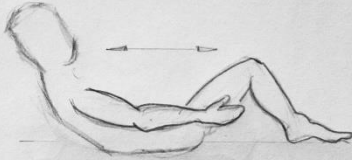





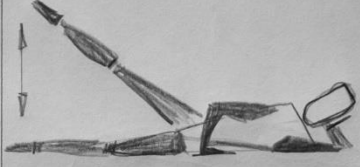

**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 19**  
 Przysiad podparty, jedna noga prosta w tył, odbijając się od podłoża zmiana nogi



**W SIADZIE I W KLĘKU ćwiczenie 20**  
 Przysiad podparty, wyskok w górę powrót do przysiadu



<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 11</b>  Leżymy na plecach ,ramiona wyprostowane do sufitu, spleatamy palce odwijamy dłonie i kładziemy wyprostowane ręce za głową</p> 	<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 12</b>  Leżymy na plecach ramiona wzdłuż tułowia dłonie na podłożu. Naciskając piętami i dłońmi na podłoże lekko unosimy tułów w górę</p> 
<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 13</b>  Leżymy na plecach, nogi ugięte w kolanach w lekkim rozkroku, skręcając nogi raz w prawą raz lewą stronę kładziemy je na podłożu tak aby kolano jednej nogi było na wysokości pięty drugiej</p> 	<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 14</b>  Leżymy na plecach, nogi ugięte w kolanach, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia lekko nad powierzchnią , wykonujemy skłony do kolan</p> 
<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 15</b>  Leżymy na plecach, nogi ugięte w kolanach. Unosimy jedną nogę tak aby palcami stopy dotknąć kolano drugiej nogi i zmiana</p> 	<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 16</b>  Leżąc na plecach , ramiona wzdłuż tułowia, poruszamy tylko stopami zakładając je na siebie ( lewa na prawą, prawa na lewą ) rozkładamy je na zewnątrz i do wewnątrz</p> 

<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 17</b>  Leżymy na brzuchu, ręce złożone pod brodą kładziemy głowę raz na prawym raz na lewym boku, poruszamy swobodnie ugiętymi w kolanach nogami następnie zataczamy kółka</p> 	<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 18</b>  Leżymy na boku, jedna ręka pod głową, druga przy brzuchu zapiera tułów, unosimy nogę w górę</p> 
<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 19</b>  Leżymy na plecach, uginamy prawą nogę w kolanie i przyciągamy ją lewą ręką do lewego boku, analogicznie druga noga</p> 	<p><b>W LEŻENIU ćwiczenie 20</b>  Leżymy na plecach,ramiona splecione na brzuchu, nogi swobodnie, stopy na zewnątrz, relaksujemy się bardzo wolno oddychając</p> 