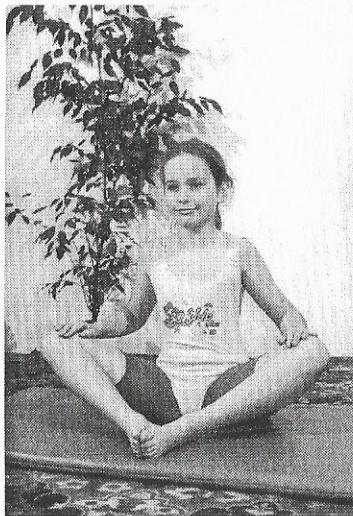
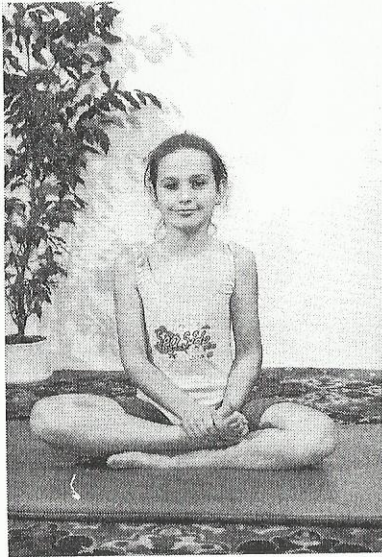


## 2.ĆWICZENIAPRZYKOLANACHKOŚLAWYCH

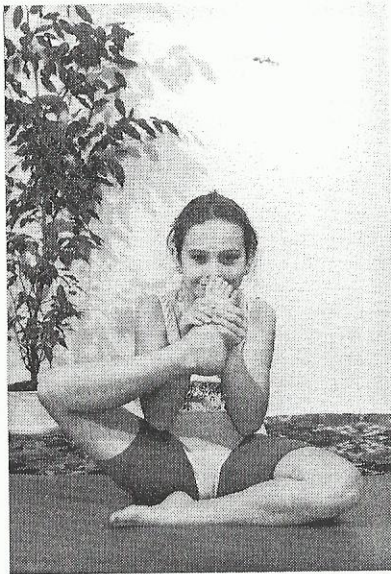


Fot. 11 (a – b). Siad ugięty z rozchylonymi kolanami i złączonymi podszwowo stopami. Dociskanie rękami kolan do podłoża (15 x)





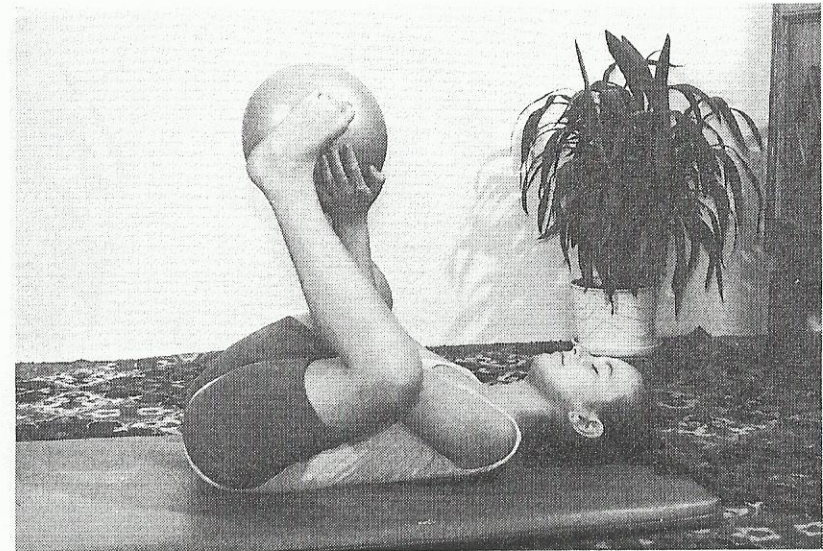
**Fot. 12 (a – b).** Siad skrzyżny, chwyt obręcz jednej stopy. Dotykanie palcami stóp poszczególnych części twarzy (2 x).



16



**Fot. 13 (a – b).** Leżymy tyłem i trzymamy piłkę całą powierzchnią podszwów stóp. Przeniesienie piłki do rąk i przejście do pozycji wyjściowej (15 x).



17



**Fot. 14** (a – b). Siad rozkroczny, ręce oparte o kolana. Stopy całą powierzchnią trzymają piłkę. Oparcie rąk o piłkę i mocowanie się z piłką (15 x).



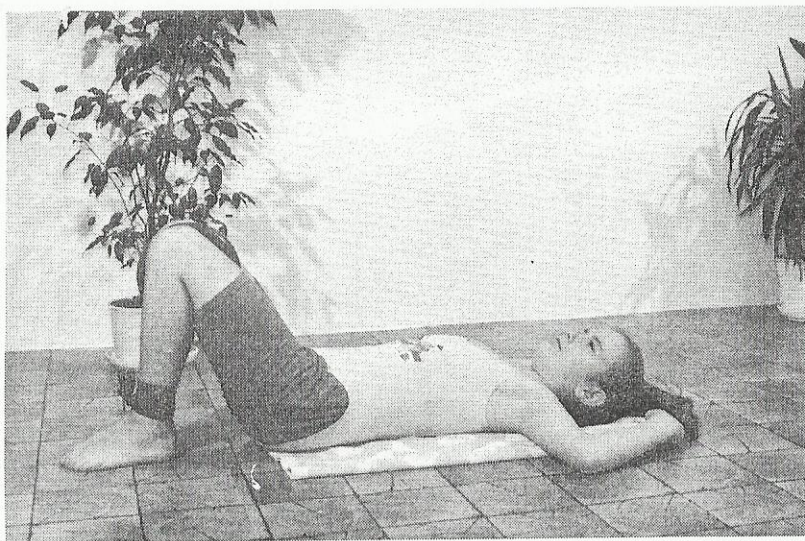
18



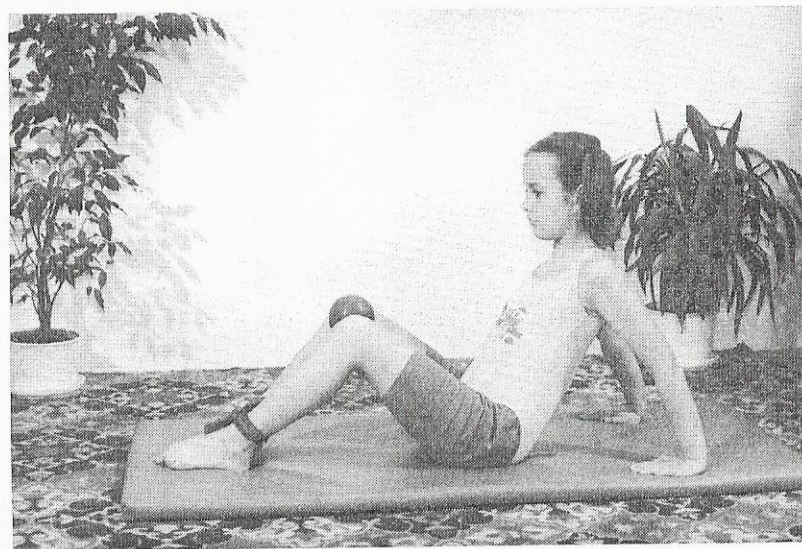
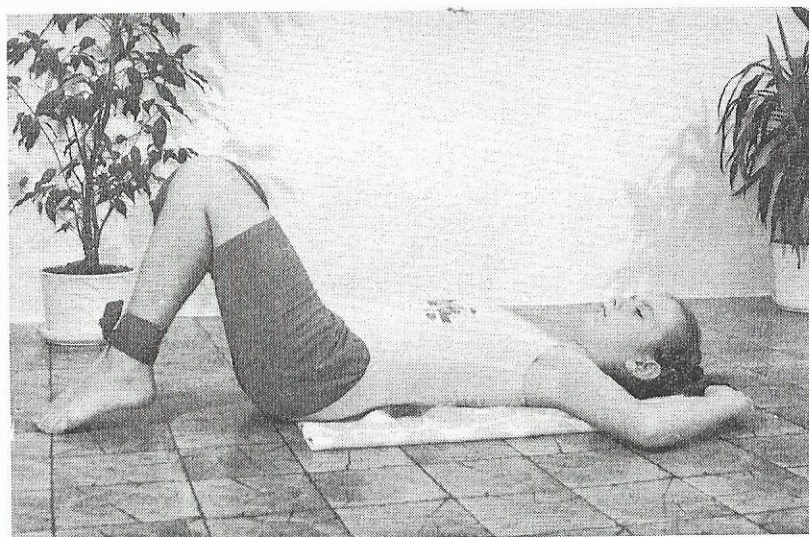
**Fot. 15** (a – b). Z siadu skrzyżnego przejście bez podporu do postawy stojąc, bez zmiany ustawienia stóp (15 x).



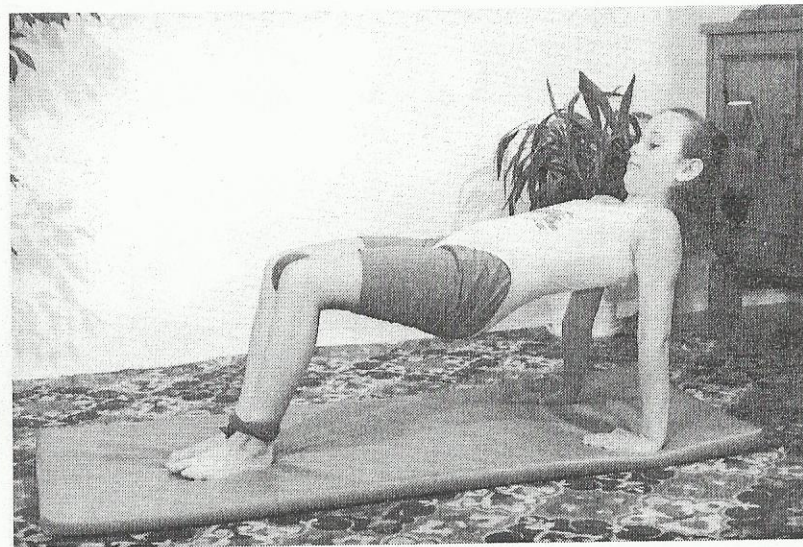
19

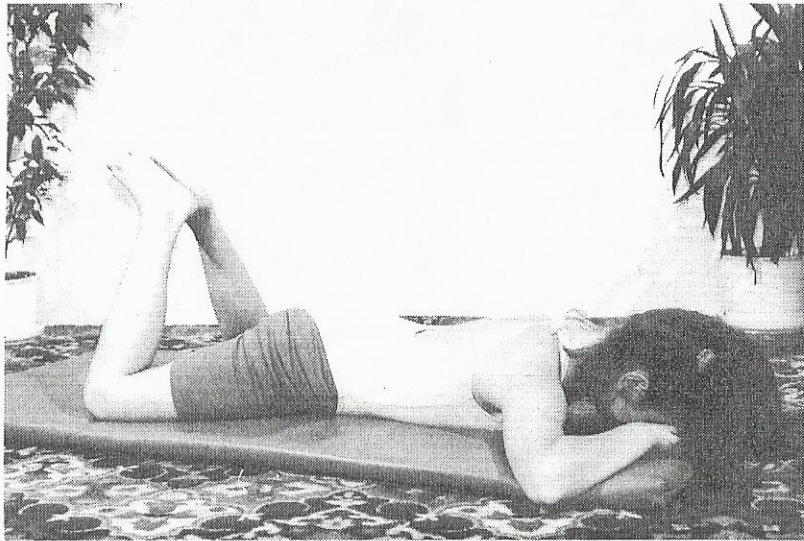


**Fot. 16 (a – b).** Leżenie tyłem na kocu, chwyt rąk za końce koca, nogi ugięte, związane w okolicy kostek, piłka między kolanami. Odpychanie się palcami stóp od podłoża – poślizg w tył (10 x).

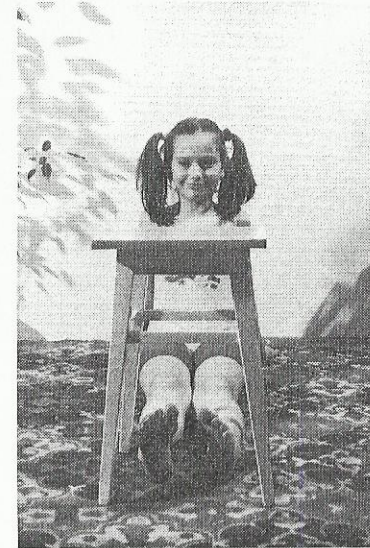
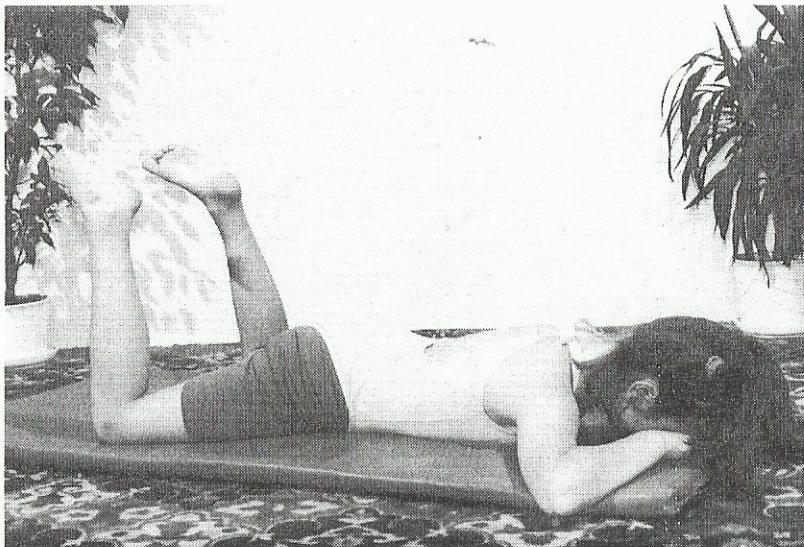


**Fot. 17 (a – b).** Podpór siedząc tyłem, nogi związane w okolicy kostek, piłka między kolanami. Przejście od podporu tyłem przez uniesienie bioder w górę (15 x).





**Fot. 18 (a – b).** Leżenie przodem, nogi ugięte w kolanach, stopy złączone podeszwowo. Kłaśnięcie podeszwami stóp (30 x).



**Fot. 19 (a – b).** Siad pod taboretu. Potem stopy oparte o nogi krzesła po jego stronie wewnętrznej. Rozpychanie nóg taboretu (20 x).





**Fot. 20** (a – b). Siad na krześle (stole) z nogami zwieszonymi; piłka (ringo) między kolanami; nogi związane w okolicy kostek. Wyprost nóg w kolanach – z wytrzymaniem. Dla utrudnienia ćwiczenia można obciążyć stopy zawieszając nad nich siatkę z obciążeniem 1 kg (20 x).

