

POZYCJE WYJŚCIOWE I SEKWENCJE ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

leżenie przerzutne
tzw. „świeca”

Pozycja wyjściowa
leżenie tyłem



Skłon w przód -
wytrzymaj do 10 s



Pozycja wyjściowa
siad klęczny



Siad klęczno zakroczny tzw.
pólszpaga wykonujemy
na P i L nogę



Skłon w przód w pozycji
stojącej. Wytrzymaj do 10
s starając się dotknąć głową
w kierunku kolan.

Pamiętaj!!! - nogi
wyprostowane w kolanach



Pozycja wyjściowa
leżenie tyłem



Pozycja skulna z chwytem poniżej
kolan, wykonujemy przetoczenie
czyli tzw. „kołyskę” - 5 x

Pamiętaj!!! - głowa blisko kolan,
plecy są zaokrąglone podczas
ćwiczenia



Skłon w przód -
wytrzymaj do 10 s

