

ZESTAWY ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH

G – głowa

RR – ramiona

PR – prawe ramię, LR – lewe ramię

NN – nogi

PN – prawa noga, LN – lewa noga




T – tułów

A – w ćwiczeniach w parach, pierwszy z ćwiczących

B – w ćwiczeniach w parach, drugi z ćwiczących

p.w. - pozycja wyjściowa

1. Zestaw ćwiczeń kształtujących wolnych

Lp.	Opis ćwiczenia	Dozowanie	Zdjęcie
1.	2.	3.	4.
1.	p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR biodra chwyc ■ skręt G w lewo – na 1 ■ powrót do p.w. – na 2 ■ skręt G w prawo – na 3 ■ powrót do p.w. – na 4	x6	
2.	p.w.: jw. ■ skłon G w lewo – na 1 ■ powrót do p.w. – na 2 ■ skłon G w prawo – na 3 ■ powrót do p.w. – na 4	x6	
3.	p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w dół ■ wznos RR w przód – na 1 ■ powrót do p.w. – na 2 ■ wznos RR w bok – na 3 ■ powrót do p.w. – na 4	x8	

4. p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR skurcz
■ jednocześnie krążenia RR przodem w górę, bokiem w dół



5. p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w dół, chwyt dłoni za plecami
■ jednocześnie wymachy RR w tył



6. p.w.: stojąc w rozkroku, chwycić RR biodra
■ opad T w przód – na 1
■ powrót do p.w. – na 2



7. p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w dół
■ przejście do wagi bokiem na LN – na 1
■ powrót do p.w. – na 2
■ przejście do wagi bokiem na PN – na 3
■ powrót do p.w. – na 4



8. p.w.: siad prosty w rozkroku, RR w bok
■ skręty T



9. p.w.: leżenie tyłem, RR x6
wzdłuż T
■ przenos NN do leżenia
przewrotnego – na 1
■ przenos NN do p.w. – na
2



10. p.w.: unik podparty x10
przodem na LN
■ przeskok do uniku
podpartego przodem na PN
– na 1
■ przeskoki powrót do
p.w. – na 2







11. p.w. stojąc w rozkroku, RR x6
w przód
■ przysiad na LN – na 1
■ powrót do p.w. – na 2
■ przysiad na PN – na 3
■ powrót do p.w. – na 4



12. p.w. stojąc w małym x10
rozkroku, RR w dół
■ przeskok do stania w
rozkroku z jednoczesnym
wznosem RR
bokiem w górę – na 1
■ przeskok do stania w
małym rozkroku z
jednoczesnym opustem RR
bokiem w dół – na 2



2. Zestaw ćwiczeń kształtujących z przyborem (woreczek)

Lp.	Opis ćwiczenia	Dozowanie	Zdjęcie
1.	2.	3.	4.
1.	<p>p.w.: stojąc w małym rozkroku, chwyć RR biodra, woreczek na G</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ wysunięcie G w przód – na 1 ■ powrót do p.w. – na 2 	x6	
2.	<p>p.w.: j.w.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ skręty G 	x6	
3.	<p>p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w przód, woreczek w lewej dłoni</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ przenos RR w tył z przełożeniem woreczka do prawej dłoni – na 1 ■ przenos RR w przód z przełożeniem woreczka do lewej dłoni – na 2 	x8	
4.	<p>p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w dół, woreczek w lewej dłoni</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ wznos RR bokiem w górę z przełożeniem woreczka do prawej dłoni – na 1 ■ opust RR bokiem w dół – na 2 ■ wznos RR bokiem w górę z przełożeniem woreczka do 	x8	

lewej dłoni – na 3
■ opust RR bokiem w dół – na
4

-
5. p.w.: podpór w leżeniu przodem, woreczek leży na podłożu przed twarzą ćwiczącego
■ ugięcie RR z dotknięciem czołem woreczka – na 1
■ powrót do p.w. – na 2



-
6. p.w.: siad prosty w rozkroku, RR w łuk nad G, chwyt woreczka oburącz
■ krążenia T w lewo



-
7. p.w.: j.w.
■ krążenia T w prawo



-
8. p.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy na podłożu, RR wzdłuż T, woreczek w lewej dłoni
■ wznos bioder nad podłogę z przłożeniem woreczka do prawej dłoni – na 1
■ opust bioder na podłogę – na 2
■ wznos bioder nad podłogę z przłożeniem woreczka do



lewej dłoni – na 3
■ opust bioder na podłogę –
na 4

-
9. p.w.: leżenie tyłem, RR w górę, chwyt woreczka oburącz x6
■ skłon T w przód z przełożeniem woreczka między stopy – na 1
■ powrót do leżenia tyłem, RR w górę – na 2
■ przejście do leżenia przewrotnego, z przełożeniem woreczka ze stóp do dłoni – na 3
■ powrót do leżenia tyłem, RR w górę, chwyt woreczka oburącz – na 4



-
10. p.w.: klęk obunóż w rozkroku, RR w łuk nad G, woreczek trzymany oburącz x8
■ skłon T w lewo – na 1
■ powrót do p.w. – na 2
■ skłon T w prawo – na 3
■ powrót do p.w. – na 4



-
11. p.w. stojąc w małym rozkroku, RR w bok, woreczek na G x10
■ przysiad z jednoczesnym przenosem RR w przód – na 1
■ powrót do p.w. – na 2



12. p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w dół, woreczek leży na podłożu z prawej strony
- przeskok obunóż w prawo nad woreczkiem – na 1
 - przeskok obunóż w lewo nad woreczkiem – na 2

x10



3. Zestaw ćwiczeń kształtujących w parach

Lp.	Opis ćwiczenia	Dozowanie	Zdjęcie
-----	----------------	-----------	---------

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 1. | <p>p.w.: stojąc w małym rozkroku, przodem do siebie, RR w przód oparte na barkach partnera</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ jednoczesny skłon G w przód – na 1 ■ pogłębienie skłonu – na 2, 3 ■ powrót do p.w. – na 4 | x6 | |
|----|--|----|--|



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 2. | <p>p.w.: stojąc w małym rozkroku, tyłem do siebie, RR w dół, chwyt za dłonie partnera</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ jednoczesny skręt G w lewo – na 1 ■ powrót do p.w. – na 2 ■ jednoczesny skręt G w prawo – na 3 ■ powrót do p.w. – na 4 | x6 | |
|----|---|----|--|



3. p.w.: j.w. x8
■ jednoczesne
naprzemienne
krążenia RR, A w
przód, B w tył



-
4. p.w.: j.w. x8
■ jednoczesne
naprzemienne
krążenia RR, A w
tył, B w przód

