

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

### Rozgrzewka:

Bieg w miejscu przez 2 min x 3 powtórzenia

### Część główna

Zestaw ćwiczeń kształtujących z przyborem (woreczek lub skarpetka wsypać groch lub fasola)

Lp.	Opis ćwiczenia	Dozowanie	Zdjęcie
1.	2.	3.	4.
1.	p.w.: stojąc w małym rozkroku, chwycić RR biodra, woreczek na G ■ wysunięcie G w przód – na 1 ■ powrót do p.w. – na 2	x6	

2. p.w.: j.w.  
■ skręty G x6



3. p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w przód, woreczek w lewej dłoni ■ 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.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w dół, woreczek w lewej dłoni  
■ 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 lewej dłoni – na 3  
■ opust RR bokiem w dół – na 4

x8



- 
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

x10



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 przełożeniem woreczka do prawej dłoni – na 1
  - opust bioder na podłogę – na 2
  - wznos bioder nad podłogę z przełożeniem woreczka do lewej dłoni – na 3
  - opust bioder na podłogę – na 4

x10



9. p.w.: leżenie tyłem, RR w górę, chwyt woreczka oburącz
- 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

x6



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  
■ skłon T w lewo – na 1  
■ powrót do p.w. – na 2  
■ skłon T w prawo – na 3  
■ powrót do p.w. – na 4

x8



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

x10



- 
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
- 

**Część końcowa:**

Leżenie na plecach przez 2 min z zamkniętymi oczami