


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. x6
- skłon G w lewo – na 1
 - powrót do p.w. – na 2
 - skłon G w prawo – na 3
 - powrót do p.w. – na 4



3. p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR w dół x8
- wznos RR w przód – na 1
 - powrót do p.w. – na 2
 - wznos RR w bok – na 3
 - powrót do p.w. – na 4



4. p.w.: stojąc w małym rozkroku, RR skurcz x8
- jednoczesne 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, chwyc 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 wzdłuż T
■ przenos NN do leżenia przewrotnego – na 1
■ przenos NN do p.w. – na 2



10. p.w.: unik podparty 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 w przód
■ przysiad na LN – na 1
■ powrót do p.w. – na 2
■ przysiad na PN – na 3
■ powrót do p.w. – na 4

x6



12. p.w. stojąc w małym 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

x10

