

## Skok przez kałużę

### Pozycja wyjściowa:

Stanie na jednej nodze, ręce ułożone swobodnie wzdłuż tułowia.



### Ruch:

Przeskoki z jednej nogi na drugą, dotykając przeciwną ręką palców stopy.

### Oddychanie:

Naturalnie, zgodnie z potrzebą organizmu.

Mięśnie zaangażowane to  
**prostowniki grzbietu** oraz  
**łydki**.



proste  
plecy



## Leżenie tyłem – nożyce z piłką

### Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, piłkę trzymamy oburącz za głową.



### Ruch:

Zgięcie tułowia, przyciągając nogi do klatki piersiowej i przekładając piłkę między stopy; następnie powrót do wyprostowania tułowia, zbliżając piłkę do ziemi.

### Oddychanie:

Przed przystąpieniem do wykonania ćwiczenia nabieramy powietrza i podczas zginania tułowia robimy wydech.

### Przybory:

Piłka lekarska lub zwykła piłka.



Mięśnie zaangażowane to  
mm. obręczy barkowej,  
mm. obręczy biodrowej  
oraz mm. brzucha.



## „Żuraw” na jednej nodze z wyprostami przedramion

### Pozycja wyjściowa:

Stanie na jednej, lekko ugiętej nodze, druga noga wyprostowana, pochylenie tułowia w przód, dłonie przy tułowiu, trzymamy sztangielki.



### Ruch:

Wyprost rąk w łokciu z równoczesnym ugięciem kolana nogi, która jest z przodu.

### Oddychanie:

Wydech podczas prostowania przedramion, wdech podczas powrotu do pozycji wyjściowej.

### Przybory:

Hantle, sztangielki lub butelki z wodą.



Mięśnie zaangażowane to **mm. trójgłowe ramienia** oraz **mięśnie pośladkowe i tylnej części uda.**



## Unoszenie bioder w leżeniu na plecach (ćw. w parach, z oporem)

### Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy splecione.

#### z partnerem – wersja trudniejsza



1a.

nogi lekko zgięte w kolanach



2a.

unosimy biodra

### Ruch:

Unosimy biodra w kierunku klatki piersiowej, napinając brzuch. Partner spycha nogi osoby ćwiczącej w dół, a ta stara się stawiać opór.

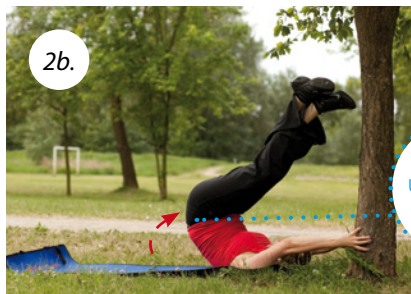
### Oddychanie:

Wydech podczas unoszenia bioder, wdech podczas opuszczania.

#### z drzewem – wersja łatwiejsza



1b.



2b.

unosimy biodra

### Uwaga!

Błędem jest ograniczenie ruchu tylko do unoszenia nóg.

Mięśnie zaangażowane to mm. brzucha.

