**ĆWICZENIE 1**

**PAJACYKI**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc, ramiona wzdłuż tułowia, stopy razem**

**Ruch: wykonaj przeskok z jednoczesnym uniesieniem ramion nad głowę i rozstawieniem szeroko nóg, a następnie szybko przeskokiem wróć do pozycji wyjściowej**

**Liczba powtórzeń: 20**

**ĆWICZENIE 2**

**PRZYSIADY**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc, ramiona wzdłuż tułowia, stopy na szerokość bioder**

**Ruch: zegnij nogi w stawach biodrowych i kolanowych z jednoczesnym wyrzutem ramion w przód**

**Liczba powtórzeń: 20**

**ĆWICZENIE 3**

**KANGUR**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc**

**Ruch: skoki obunóż**

**Liczba powtórzeń: 20**

**ĆWICZENIE 4**

**JEDNONOGI SKOCZEK**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc na jednej nodze**

**Ruch: skoki jednonóż**

**Liczba powtórzeń: 20**

**ĆWICZENIE 5**

**KOLANA W GÓRĘ**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc**

**Ruch: bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan**

**Czas: 30 s**

**ĆWICZENIE 6**

**TURLANIE**

**Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem**

**Ruch: obroty wokół długiej osi ciała**

**Liczba powtórzeń: 6 razy – odcinek ok. 5m**

**ĆWICZENIE 7**

**CZOŁGANIE**

**Pozycja wyjściowa: leżenie przodem**

**Ruch: przemieszczanie się do przodu z tułowiem trzymanym jak najniżej nad podłożem**

**Liczba powtórzeń: 6 razy – odcinek ok. 5m**

**ĆWICZENIE 8**

**PADNIJ – POWSTAŃ**

**NA BRZUCH**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc**

**Ruch: jak najszybciej połóż się na podłodze na brzuchu i wróć do pozycji wyjściowej**

**Liczba powtórzeń: 10**

**ĆWICZENIE 9**

**PADNIJ – POWSTAŃ**

**NA PLECY**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc**

**Ruch: jak najszybciej połóż się na podłodze na plecach i wróć do pozycji wyjściowej**

**Liczba powtórzeń: 10**

**ĆWICZENIE 10**

**SKAKANKA**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc, w rękach trzymana skakanka**

**Ruch: skoki obunóż przez skakankę**

**Liczba powtórzeń: 40**

**ĆWICZENIE 11**

**CZWORAKOWANIE**

**Pozycja wyjściowa: podpór przodem na rękach**

**Ruch: przemieszczanie się do przodu**

**Liczba powtórzeń: 6 razy – odcinek ok. 5m**

**ĆWICZENIE 12**

**RAKI**

**Pozycja wyjściowa: podpór tyłem na rękach**

**Ruch: przemieszczanie się do tyłu**

**Liczba powtórzeń: 6 razy – odcinek ok. 5m**

**ĆWICZENIE 13**

**SKŁADAK**

**Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia**

**Ruch: przejście do leżenia przewrotnego – przerzut nóg za głowę i sięgnięcie stopami podłogi**

**Liczba powtórzeń: 20**

**ĆWICZENIE 14**

**DŻDŻOWNICA**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc**

**Ruch: skłon w przód, dotknięcie rękami podłogi, stopy zostają w miejscu, ręce przemieszczają się do przodu aż do pozycji leżenia na brzuchu; następnie ręce zostają w miejscu, stopy dochodzą do rąk, aż ćwiczący ponownie znajdzie się w pozycji skłonu w przód z rękami przy stopach**

**Liczba powtórzeń: 6 razy – odcinek ok. 5m**

**ĆWICZENIE 15**

**SKIP BOKSERSKI**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc, ręce zaciśnięte w pięści trzymane przy brodzie**

**Ruch: bieg w miejscu z szybką pracą nóg i naprzemiennym wyrzutem rąk w przód (boksowanie)**

**Czas: 30 s**

**ĆWICZENIE 16**

**ROWEREK**

**Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi zgięte wstawach biodrowych i kolanowych**

**Ruch: ruchy nogami takie jak przy pedałowaniu na rowerze**

**Czas: 30 s**

**ĆWICZENIE 17**

**ALPINISTA**





**Pozycja wyjściowa: podpór przodem, ręce pod barkami, jedna noga wyprostowana, druga ugięta między ramionami**

**Ruch: przeskok ze zmianą nóg**

**Liczba powtórzeń: 20**

**ĆWICZENIE 18**

**BEZ RĄK, BEZ NÓG**

**Pozycja wyjściowa: siad prosty**

**Ruch: przemieszczanie się do przodu w ten sposób aby ani ręce, ani nogi nie pomagały – nie dotykały podłogi**

**Liczba powtórzeń: 6 razy – odcinek ok. 5m**

**ĆWICZENIE 19**

**POMPKI**

**Pozycja wyjściowa: podpór przodem na rękach**

**Ruch: ugięcie ramion z utrzymaniem stabilnej pozycji ciała i powrót do pozycji wyjściowej**

**Liczba powtórzeń: 20**

**ĆWICZENIE 20**

**SZARFA**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąc, na podłodze ułożona szarfa (może to być hula-hop/ związany kawałek liny/wąski pasek materiału, pasek od spodni – tak aby tworzył coś w rodzaju okręgu)**

**Ruch: ćwiczący wchodzi do środka szarfy/hula-hop/itp. i ma za zadanie przełożyć szarfę przez całe ciało, tak aby zdjąć ją nad głową**

**Liczba powtórzeń: 10**