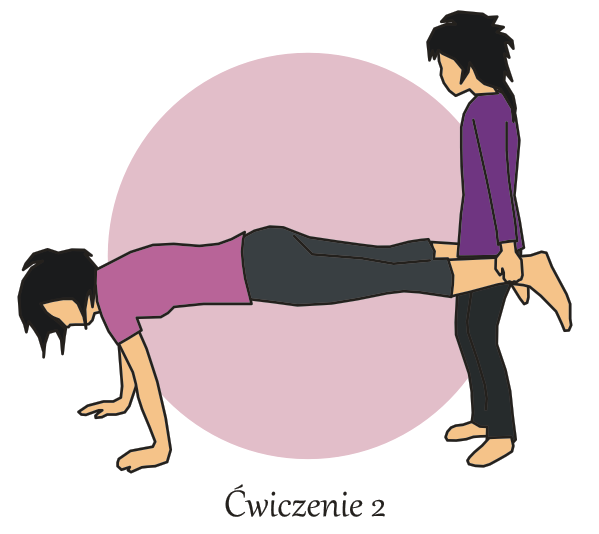
**ĆWICZENIE 1**

**TACZKI**

**[](http://magazynbieganie.pl/wp-content/uploads/2014/02/Zrzut-ekranu-2014-02-14-15.38.13.png)**

**Pozycja wyjściowa: jedynka w podporze przodem, dwójka chwyta ją za nogi**

**Ruch: przemieszczanie się do przodu, jedynka utrzymuje stabilną pozycję, dwójka ma wyprostowane plecy i lekko ugięte kolana**

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

**ĆWICZENIE 2**

**NA BRZUCH**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka leży na plecach, dwójka stoi obok**

**Ruch: zadaniem dwójki jest obrócić jedynkę na brzuch, a zadaniem jedynki jest nie pozwolić obrócić się na brzuch**

**Czas: 30 s**

**ĆWICZENIE 3**

**NA PLECY**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka leży na brzuchu, dwójka stoi obok**

**Ruch: zadaniem dwójki jest obrócić jedynkę na plecy, a zadaniem jedynki jest nie pozwolić obrócić się na plecy**

**Czas: 30 s**

**ĆWICZENIE 4**

**WALEC**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka leży na plecach, trzyma przedramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, dwójka w tej samej pozycji obok niej**

**Ruch: jedynka zaczyna się obracać wzdłuż długiej osi ciała, dwójka pełni funkcję „walca”, który również obracając się wzdłuż długiej osi ciała próbuje dogonić jedynkę**

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

**ĆWICZENIE 5**

**WAHADŁO**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka i dwójka w pozycji stojącej, przodem do siebie, trzymając się za ręce**

**Ruch: jedynka wykonuje przysiad, dwójka w tym czasie stoi, kiedy jedynka zaczyna wracać do pozycji wyjściowej, dwójka schodzi do przysiadu**

**Liczba powtórzeń: 40**

**ĆWICZENIE 6**

**ÓSEMKA**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka w pozycji stojącej w szerokim rozkroku, dwójka w klęku podpartym**

**Ruch: dwójka poruszając się pozycji klęku podpartego wykonuje „ósemkę” wokół nóg jedynki**

**Liczba powtórzeń: 10**

**ĆWICZENIE 7**

**WALKI KOGUTÓW**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka i dwójka naprzeciwko siebie w pozycji przysiadu z wciągniętymi przed siebie ramionami**

**Ruch: zadaniem każdego z ćwiczących jest wytrącenie partnera z równowagi poprzez uderzenia swoimi dłońmi w dłonie współćwiczącego; ćwiczący, który wstanie bądź się przewróci przegrywa starcie**

**Czas: 30 s**

**ĆWICZENIE 8**

**PODŁOGA PARZY**

**[](http://magazynbieganie.pl/wp-content/uploads/2014/02/Zrzut-ekranu-2014-02-14-15.44.06.png)**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka leży na plecach i chwyta za kostki dwójkę, która stoi za jej głową**

**Ruch: jedynka unosi złączone nogi w górę, dwójka wypycha nogi w przód lub na boki, zadaniem jedynki jest zatrzymać je tuż nad ziemią**

**Liczba powtórzeń: 20**

**ĆWICZENIE 9**

**NAD I POD**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka w leżeniu na plecach, dwójka w pozycji stojącej**

**Ruch: dwójka ma za zadanie wykonać skok przez jedynkę, następnie jedynka przechodzi do pozycji klęku podpartego, a dwójka przechodzi pod jej tułowiem.**

**Liczba powtórzeń: 10**

**ĆWICZENIE 10**

**PRZESYŁKA**

**Pozycja wyjściowa:** **jedynka i dwójka w leżeniu na plecach, nogami do siebie, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, ramiona za głową, stopy ćwiczących zahaczone o siebie, jedynka trzyma w rękach piłkę**

**Ruch: ćwiczący jednocześnie przechodzą do pozycji siedzącej, jedynka podaje piłkę dwójce, po czym ćwiczący wracają do pozycji leżenia.**

**Liczba powtórzeń: 20**