

Ćwiczenia wykonujemy po 8-10 powtórzeń

1. Krążenia ramion:

- prawa ręka w przód, wszystkie stawy proste
- lewa ręka w przód
- prawa ręka w tył
- lewa ręka w tył
- obie ręce jednocześnie w przód
- obie ręce jednocześnie w tył
- jedna ręka w przód, druga ręka w tył, zmiana kierunków
- w opadzie tułowia i lekkim rozkroku naprzemianstronnie ręce w przód
- krążenia w łokciach
- krążenia nadgarstków

2. Wymachy ramion:

- naprzemianstronne w górę i w dół, sylwetka wyprostowana
- naprzemianstronne w przód i w tył w opadzie tułowia i lekkim rozkroku
- bez zmiany pozycji ciała skrętoskłony, z dotknięciem ręką przeciwnej stopy

3. Skręty tułowia w wyproście, w lekkim rozkroku:

- z wyprostowanymi ramionami w bok, dłonie na wysokości barków
- z ugiętymi ramionami, dłonie ułożone na barkach

4. Skłony:

- w rozkroku z pogłębieniem, dotknięciem dłońmi podłogi
- do prawej, do lewej nogi z pogłębieniem
- w rozkroku z dotknięciem podłogi i wyprostem
- skłony boczne z jedną ręką wyprostowaną nad głową, z drugą ręką wyprostowaną nad głową
- skłony boczne z rękami wyprostowanymi nad głową, dłonie złączone

5. Przysiady:

- półprzysiad z energicznym wyprostem w górę i przeniesieniem złączonych ramion nad głowę
- przysiad w rozkroku: kolana rozstawione na szerokość bioder, uginamy kolana do 90° pośladki w tył

6. Rozciąganie ramion:

- prawa ręką wyciągnięta w przód, dłoń odwrócona środkiem do góry, lewą ręką chwyt za palce i pociągnięcie w dół, przytrzymaj w bezruchu 15", zmiana rąk
- prawa ręka wyciągnięta w górę, ugięty łokieć, dłoń między łopatkami, lewą ręką chwyt za łokieć, delikatne pociągnięcie w tył, przytrzymaj 15", zmiana rąk

7. Rozciąganie nóg:

- przyciągnij oburącz stopę do pośladka, przytrzymaj 15", zmień nogę
- przyciągnij kolano do klatki piersiowej, przytrzymaj 15", zmień nogę
- postaw prawą nogę na pięcie z przodu, palce stopy zadarte w górę, lewą nogę delikatnie ugnij w kolanie, połóż na lewym kolanie dłoń, pochyl prosty tułów do przodu, poczuj rozciąganie w tylnej części uda i tydki prawej nogi, przytrzymaj 15", zmień stronę

8. Rozciąganie tułowia:

- rozciągnij prawy bok pochylając się w lewą stronę, ręka prawa wyprostowana nad głową, ręka lewa po lewej nodze zjeżdża w dół, przytrzymaj 15", zmień stronę
- rozciągnij szyję, wyciągnij prawa rękę w górę, ugnij w łokciu kładąc dłoń na lewym uchu, pociągnij głowę w prawo, przytrzymaj 15", zmień stronę i rękę