

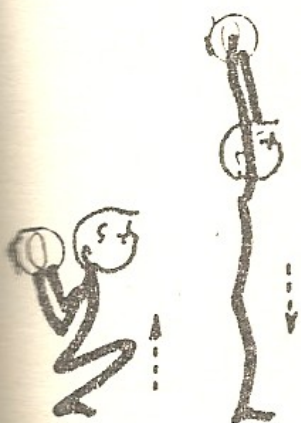
Zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem zwykłej piłki, butelki z wodą, plecaka wypełnionego niewielkimi przedmiotami, poduszką lub innym przedmiotem zamiast piłki lekarskiej.



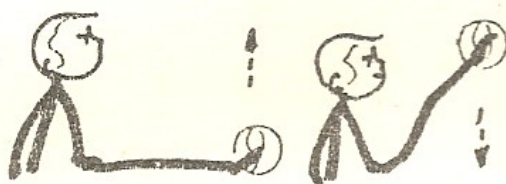
■ Klęk obunóż, piłka lek. w Rr, na podłożu - wykrok - postawa z piłką trzymaną nad głową.



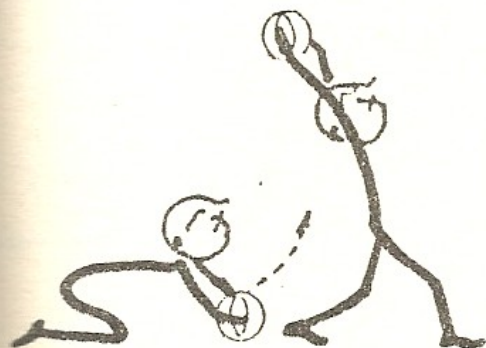
■ Siad klęczny, piłka lek. w Rr na podłożu - klęk obunóż z przeniesieniem piłki w górę.



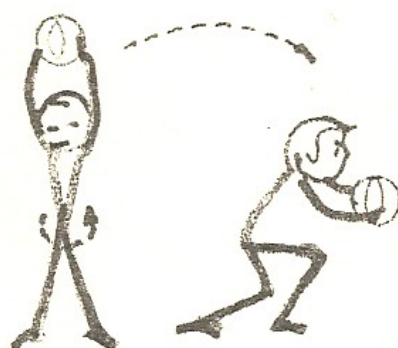
■ Przysiad, piłka lek. trzymana oburącz, z tyłu za głową - postawa z przeniesieniem piłki w górę, nad głową.



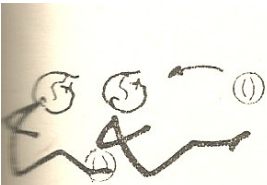
■ Siad prosty, podparty, w stopach piłka lek. - wznos Nn, wyprostowanych w kolanach, opust w dół do Pw.



■ Klęk, piłka trzymana oburącz przed sobą, na podłożu - przejście do postawy wykroczonej z przeniesieniem piłki oburącz nad głową.



■ Postawa w małym rozkroku Rr w górę z piłką lek. - wykrok w prawo, w lewo z przeniesieniem piłki przed sobą.



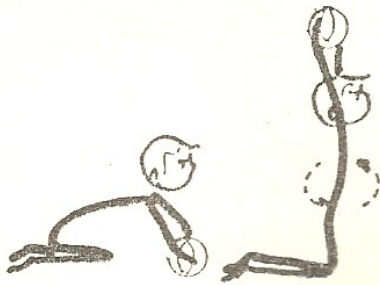
■ Siad ugięty, piłka między stopami
- podrzut piłki Nn, chwyt obręcz.



■ Siad prosty, piłka lek. na brzuchu
- wznos bioder - marsz na czworakach
w podporze tyłem, w przód, w tył.



■ Leżenie tyłem, Rr w bok, piłka lek. między stopami - przejście do leżenia przewrotnego z piłką.



■ Siad kłęczny, piłka lek. w Rr na podłożu - kłęk obunóż z przeniesieniem piłki nad głowę - krążenie bioder w kłęku.



■ Postawa rozkroczna piłka lek. między stopami - skłon T, chwyt piłki, przeniesienie w lewo, w prawo.



■ Leżenie tyłem, jedna piłka w Rr za głową, druga między stopami Nn wyprostowanych w kolanach - równoczesny wznos Rr i Nn obciążonych piłkami.



■ W siadzie prostym, piłka między stopami - wznos, opust piłki, połączone z krążeniem Nn uniesionych w górę.