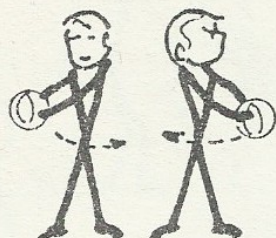
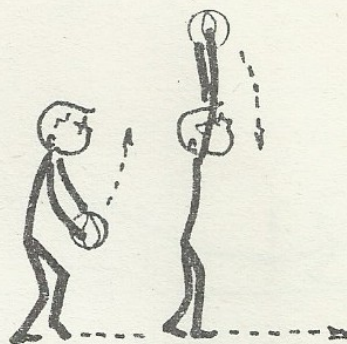


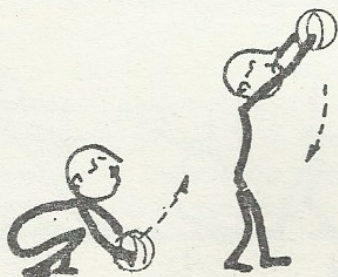
W proponowanych ćwiczeniach piłkę lekarską możemy zastąpić zwykłą piłką, butelką z wodą, plecakiem wypełnionym niewielkimi przedmiotami, poduszką lub innym przedmiotem.



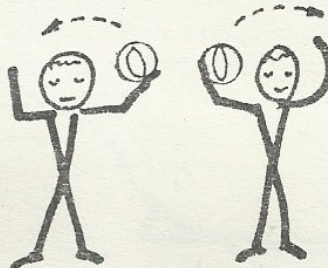
■ Postawa rozkroczna, przenos Rr z piłką lek. w bok dołem, w lewo, w prawo.



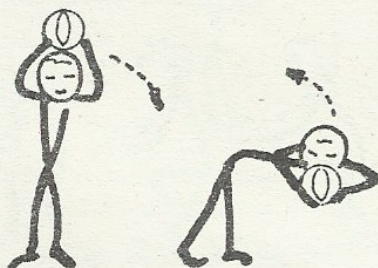
■ W marszu, wznosy i opusy Rr z piłką lek. (Rr wyprostowane w łokciach).



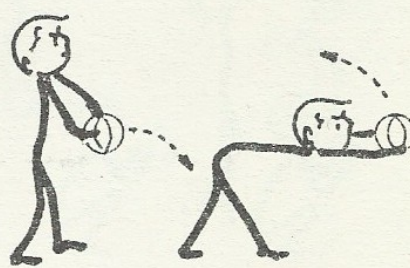
■ Przysiad, piłka lek. trzymana oburącz przed sobą na podłożu - wprost Nn, w postawie wznos piłki nad głowę.



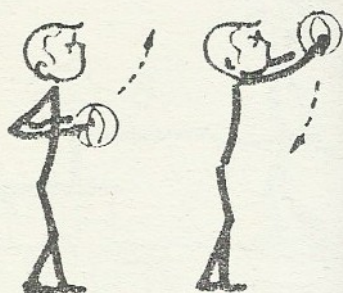
■ Postawa rozkroczna, piłka w jednej R - podrzut piłki lek. z jednej R do drugiej, nad głowę.



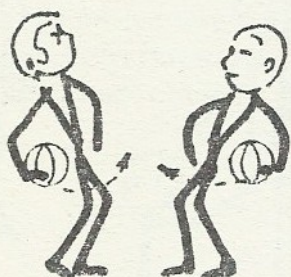
■ Postawa, mały rozkrok, piłka lek. trzymana oburącz na głowie - skłony T w przód, w bok z przeniesieniem piłki przed sobą.



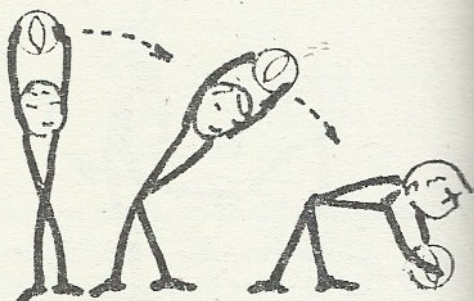
■ Postawa w małym rozkroku, piłka trzymana oburącz przed sobą - skłon T w przód, piłka w przodzie na wysokości barków.



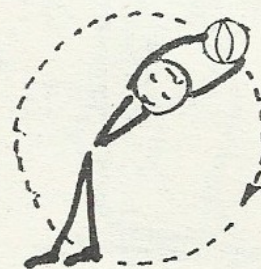
■ Postawa, wzosy, opusty Rr z piłką lek. (od bioder do wysokości głowy).



■ Postawa, mały rozkrok, piłka lek. trzymana jednorącz - przechwyty piłki z jednej R do drugiej, wokół bioder.



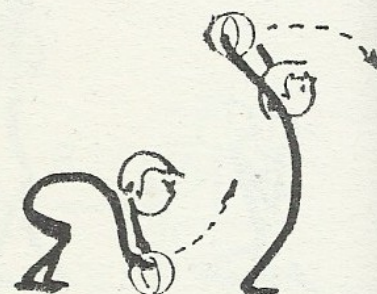
■ Postawa w małym rozkroku, piłka trzymana oburącz nad głową - skłony T w bok, w prawo, w lewo z dotknięciem piłką, podłoża.



■ Postawa rozkroczna - krążenie T z piłką lek. w Rr, wyprostowanych w łokciach.



■ Postawa rozkroczna - krążenie T łukiem w prawo, w lewo, z piłką lek. w Rr, wyprostowanych w łokciach.



■ Przysiad, piłka na podłożu w obu Rr - wznos piłki trzymanej oburącz nad głową - wypchnięcie bioder w przód.