

Zestaw ćwiczeń z piłką w pozycjach niskich.



■. Leżenie przodem, piłka trzymana oburącz na podłożu - skłon T w tył z podrzutem piłki w górę - chwyt piłki w leżeniu przodem.



■. Leżenie przodem, Rr wyprostowane, piłka lek. między stopami - równoczesny wznos Rr i Nn w górę, Pw.



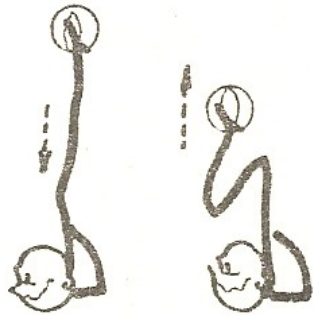
■. Leżenie tyłem, Rr wyprostowane nad głową, piłka lek. między stopami - przetaczanie T z piłką w Nn.



■. Leżenie przodem, Rr trzymają piłkę przed sobą - skłon T w tył z Rr z piłką na wysokości barków.



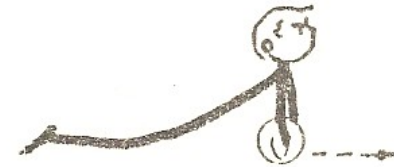
■. Leżenie tyłem, piłka między stopami, Rr w tyle - leżenie przewrotne z piłką dotykającą podłoża.



■. Leżenie przetrzute z piłką lek. między stopami - w tej pozycji uginanie i prostowanie Nn.



■. Leżenie tyłem w podporze na piłce lek., druga piłka między stopami - wznos Nn z piłką, powrót do Pw.



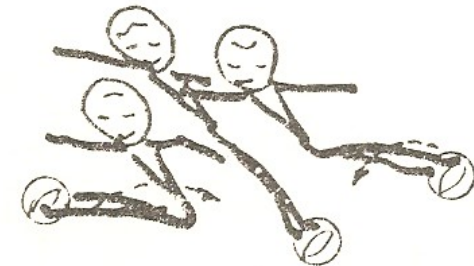
■. Podpór leżąc przodem z Rr na piłce lek. - przetaczanie piłki oburącz w przód.



■. Przetaczanie piłki lek. w przód, w podporze leżąc na jednej ręce.



■. Siad ugięty, piłka między stopami - podrzut piłki Nn w górę.



■. Leżenie tyłem, Rr w bok, piłka lek. między stopami - przenoszenie piłki Nn w prawo, w lewo.



■. Leżenie tyłem, piłka w Rr, za głową - skłon T w przód do siadu prostego z piłką przeniesioną do przodu.



■. Leżenie tyłem, piłka lek. między stopami - siad równoważny z piłką.



■. Podpór leżąc przodem (Rr na piłce lek.) - uginanie i prostowanie Rr na piłce.