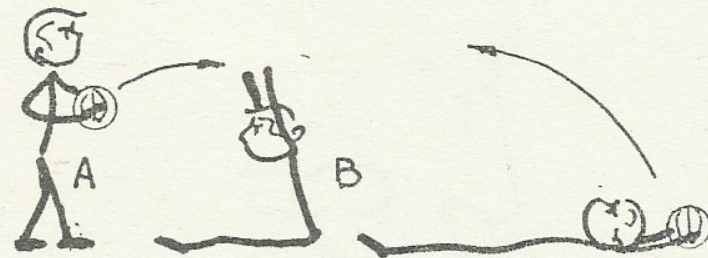
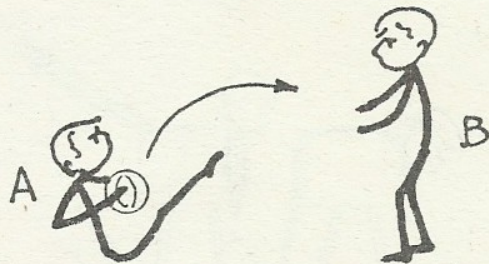




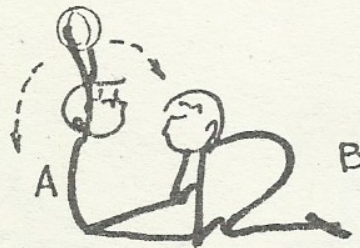
■ A postawa z piłką lek. w Rr, B w siadzie prostym - podania piłki w Pw.



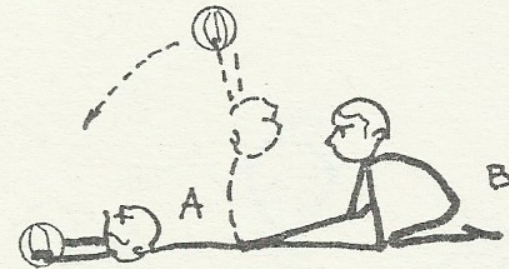
■ Pw. jw. - B po chwycie piłki, przechodzi do leżenia tyłem i podania piłki do A z tej pozycji.



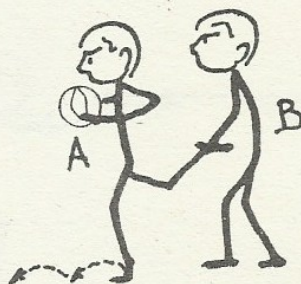
■ A-siad równoważny, B postawa przodem do siedzącego - podania piłki w dwójkach.



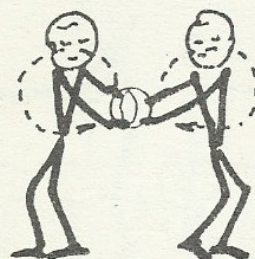
■ A siad rozkroczny, piłka lek. trzymana w górze, B w klęku, trzyma siedzącego za Nn - A obszerne, boczne skłony T w prawo w lewo z dotknięciem piłki o podłoże.



■ A leżenie tyłem, Nn w rozkroku, piłka lek. trzymana za głową - A wznos T, do siadu prostego.



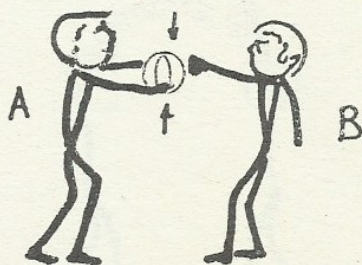
■. A podskoki na jednej N, z piłką lek. trzymaną oburącz przed klatką piersiową, B z tyłu, podtrzymuje drugą N partnera.



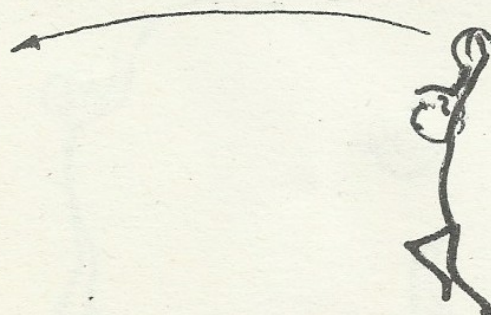
■. Ćwiczący w postawie bokiem (tyłem) do siebie - przechwyty piłki lek. podawanej ze skrętem T.



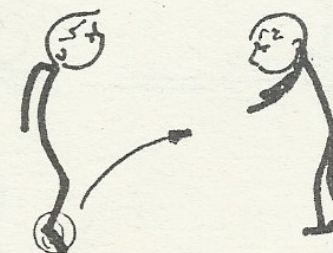
■. A głęboki skłon T, Nn w szerokim rozkroku, piłka lek. trzymana w tyle, między kolanami, B postawa przodem przed A - B rzut piłki w przód do A.



■. A z piłką trzymaną oburącz przed sobą, B wybijają piłkę pięścią z góry lub z dołu.



■. Rzut piłki lek. oburącz zza głowy, na odległość



■. Postawa z piłką lek. między stopami - podrzut piłki Nn do Rr partnera.