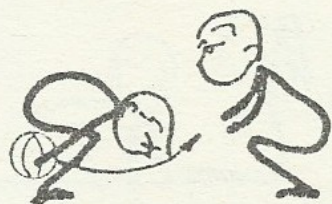
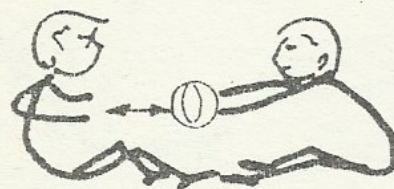


Ćwiczenia wzmacniające siłę z wykorzystaniem piłki.



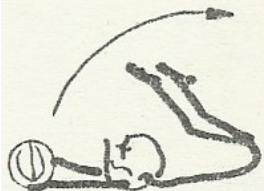
■. Podania piłki lek. w przysiadzie, Nn w rozkroku.



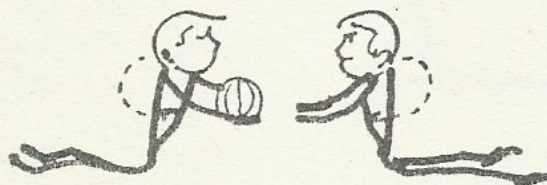
■. Podania piłki lek. z przed klatki piersiowej w siadzie prostym, Nn w rozkroku.



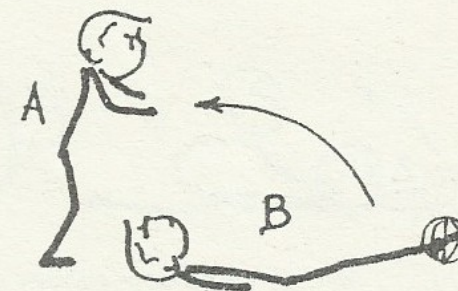
■. Podania piłki z za głowy w siadzie prostym, Nn w rozkroku.



■. Podania piłki z leżenia przewrotnego do siadu prostego.



■. Siad prosty w dwójkach, plecami do siebie - przekazywanie piłki partnerowi ze skretem T.



■. A postawa, B leżenie tyłem, piłka lek. między stopami - podrzut piłki, podanie do A.

