

Klasa I-III

Rozgrzewka:

krążenia ramion w przód 20x

krążenia ramion w tył 20x

krążenia ramion naprzemianstronne 20x

skłony tułowia w przód 20x

skłony tułowia w bok 20x ręczki na bioderkach

krążenia bioder 10x w lewo i 10x w prawo

Seria ćwiczeń:

Ćwiczenia rozciągające:

skłony, siady proste płotkarskie, mostki, szpagaty