

POZYCJE WYJŚCIOWE DO  
GIMNASTYCZNYCH  
ĆWICZEŃ  
KSZTAŁTUJĄCYCH

# SIAD PROSTY



# SIAD SKRZYŻNY



# SIAD ROZKROCZNY



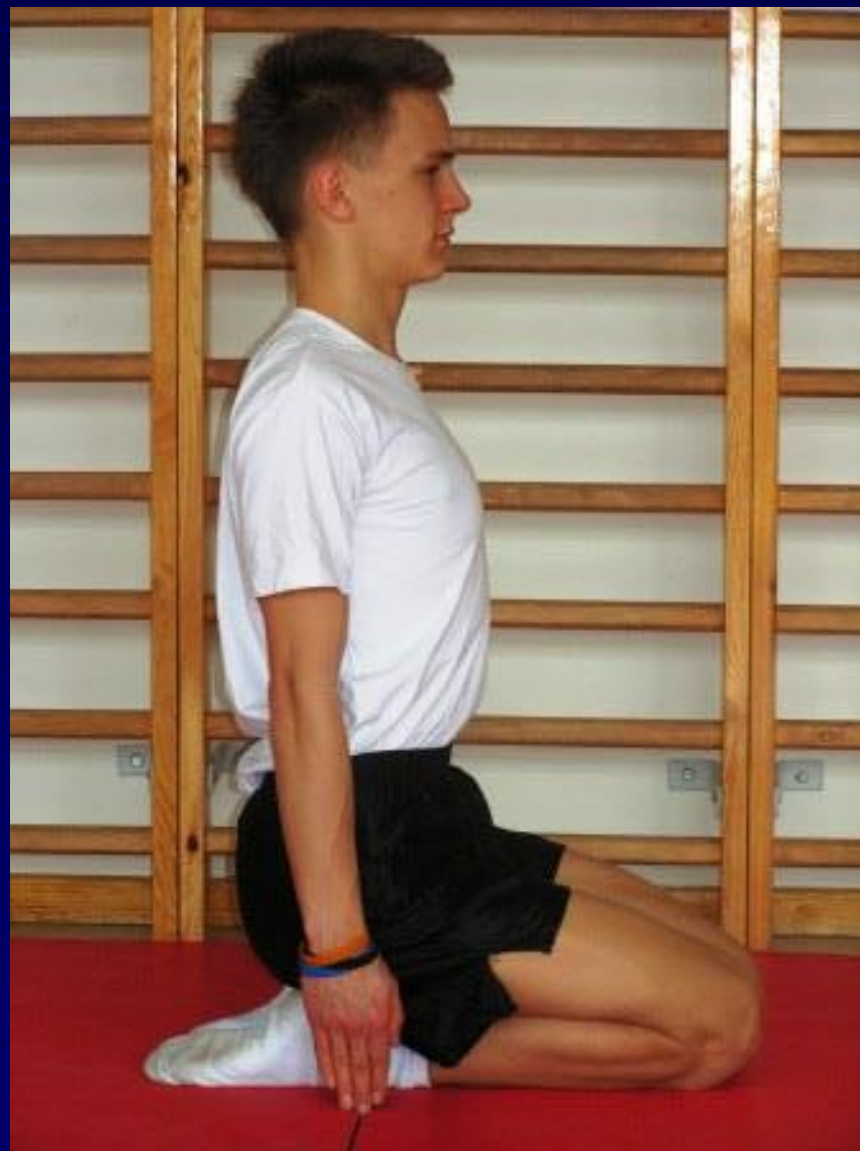
# SIAD UGIĘTY



# SIAD SKULONY



# SIAD KŁĘCZNY



# SIAD KŁĘCZNO ZAKROCZNY





# PZRYSIAD PODPARTY



# LEŻENIE TYŁEM



# LEŻENIE PRZODEM



# LEŽENIE BOKIEM



# KLEK PROSTY



# KLEK WYKROCZNY PRAWĄ NOGĄ



# KŁĘK PODPARTY



# KLEK PODPARTY, PRAWA NOGA W ZAKROKU





# PODPÓR LEŻĄC PRZODEM



# PODPÓR ŁUKIEM LEŻĄC PRZODEM



# PODPÓR LEŻĄC TYŁEM



# PODPÓR LEŻĄC BOKIEM



# PODPÓR ŁUKIEM LEŻĄC BOKIEM



# LEŻENIE PRZEWROTNE



# LEŻENIE PRZERZUTNE



# STANIE W ROZKROKU





# KLEK ROZKROCZNY PRAWĄ NOGĄ



# POSTAWA



# KŁĘK ZAKROCZNY LEWAŃ NOGĄ

