

Tabela 1. Przykładowe ćwiczenia (indywidualne), kształtujące gibkość

Zdjęcie ćwiczenia

Opis ćwiczenia



p.w. – w pozycji stojącej, **RR** na biodrach, tułów prosty, **NN** – w rozkroku

wykonanie – obszerne krążenia biodrami w prawo, powrót do p.w.,
zmiana kierunku krążenia



p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste nad głową, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – obszerne krążenia tułowia w prawo, powrót do p.w., zmiana kierunku krążenia



p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste nad głową, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do p.w.



p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste nad głową, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skłon tułowia w przód do lewej nogi, powrót do p.w., a następnie skłon tułowia w przód do prawej nogi



p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste w bok, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skrętoskłon tułowia w przód (lewa ręka do prawej nogi), powrót do p.w., a następnie skrętoskłon tułowia w przód (prawa ręka do lewej nogi)



p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste w bok, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skrętoskłon tułowia w tył (prawa ręka do lewej nogi), powrót do p.w., a następnie skrętoskłon tułowia w tył (lewa ręka do prawej nogi)



p.w. – w pozycji stojącej, przodem do przeszkody (np. drzewa),
RR oparte na przeszkodzie (na wysokości barków), tułów prosty,
NN – wspięcie na palce

wykonanie – wymachy NN w płaszczyźnie czołowej, powrót do p.w., zmiana NN



p.w. – w pozycji stojącej, tyłem do przeszkody (np. drzewa),
RR proste, wzdłuż tułowia, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skręty tułowia w prawo, oparcie RR o przeszkodę, powrót do p.w., zmiana kierunku skrętu



p.w. – w pozycji stojącej, tyłem do przeszkody (np. drzewa),
biodra i plecy oparte o przeszkodę,
RR nad głową, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do p.w.



p.w. – w pozycji stojącej, przodem do przeszkody (np. barierka),
RR oparte na przeszkodzie, tułów prosty, noga wykroczna – zgięta, oparta stopą o przeszkodę, noga zakroczna – prosta, oparta o podłoże

wykonanie – wyprost nogi wykroczonej, powrót do p.w., zmiana NN

Objaśnienia skrótów: **p.w.** – pozycja wyjściowa, **RR** – ręce, **NN** – nogi

Tabela 2. Przykładowe ćwiczenia (ze współwiczającym) kształtujące gibkość

Zdjęcie ćwiczenia	Opis ćwiczenia
	p.w. – w pozycji stojącej, ustawienie przodem do siebie, RR proste, oparte na barkach współwiczającego, NN – w rozkroku wykonanie – jednoczesne skłony w przód o nogach prostych, powrót do p.w.
	p.w. – w pozycji stojącej, ustawienie przodem do siebie, RR podane przodem (chwyt za nadgarstki współwiczającego), NN – w rozkroku wykonanie – jednoczesne półprzysiady (RR proste), powrót do p.w.
	p.w. – w pozycji stojącej, ustawienie bokiem do siebie, ręka „wewnętrzna” prosta, oparta o bark współwiczającego wykonanie – jednoczesne wymachy nogą „zewnętrzną”, powrót do p.w., zmiana NN



p.w. – w pozycji stojącej, ustawienie tyłem do siebie,
RR proste podane górá, chwyt za nadgarstki,
NN – w rozkroku

wykonanie...

G.DZ-K