

POZYCJE WYJŚCIOWE DO ĆWICZEŃ



Postawa zasadnicza



Postawa swobodna



Postawa równoważna



Postawa rozkroczna



Postawa wykroczna



Postawa zakroczna



Stanie jedno-nóż



Kłęk obu-nóż



Kłęk jedno-nóż



Kłęk w rozkroku



Kłęk jedno-nóż w rozkroku



Kłęk jedno-nóż w wykroku



Kłęk jedno-nóż w zakroku



Siad na ławce



Siad okroczny



Siad skrzyżny



Siad ugięty



Siad skulny



Siad kłęczny



Leżenie przodem



Leżenie tyłem



Leżenie bokiem

POZYCJE WYJŚCIOWE DO ĆWICZEŃ



Siad prosty



Siad prosty rozkroczny



Siad kroczo-wykroczo



Siad kłęczno-zakroczny



Siad kłęczno-rozkroczny



Siad wykroczo-rozkroczny



Siad kroczo (szpagat)



Siad rozkroczny



Leżenie przewrotne



Leżenie przetrzute



Pozycja na czworakach



Kłęk podparty



Przysiad podparty



Podpór, leżąc przodem



Podpór, leżąc tyłem



Podpór, leżąc bokiem



Podpór łukiem, leżąc tyłem



Podpór łukiem, leżąc przodem



Podpór łukiem, leżąc bokiem

ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE

ĆWICZENIA RAMION



Ramiona w dół



Ramiona w przód



Ramiona w bok



Ramiona w górę



Kierunki główne



Kierunki pośrednie



Kierunki pośrednie



Ramiona w górę zewnątrz



Ramiona w dół zewnątrz



Ramiona w przód w górę



Ramiona w przód w dół



Ramiona w tył w dół



Ramiona w tył o splecionych dłoniach



Ramiona w przód o splecionych dłoniach



Ramiona w górę o splecionych dłoniach



Ramiona w dół skrzyżnie

ĆWICZENIA RAMION



Ramiona
w przód
skrzyżnie



Ramiona
w górę
skrzyżnie



Ramiona
na biodra
złóż



Ramiona
skurcz



Ramiona
na karku



Ramiona
w łuk
nad głową



Ramiona
na głowie



Ramiona
w dół
w przód
ugięte



Ramiona
w bok
w przód
ugięte



Ramiona
w bok
w górę
ugięte



Ramiona
w bok
przodem
ugięte



Krażenie ramion
przodem w dół



Krażenie ramion
tyłem w dół



Krażenie ramion
bokiem w dół
na zewnątrz



Krażenie ramion
bokiem w dół
do wewnątrz



Krażenie ramion
przodem w górę



Krażenie ramion
tyłem w górę



Krażenie ramion
bokiem w górę
na zewnątrz



Krażenie ramion
bokiem w górę
do wewnątrz

Ćwiczenia tułowia



Skłon tułowia w przód



Skłon tułowia w tył



Skłon tułowia w tył, leżąc



Skłon tułowia w bok



Skreć tułowia w siadzie



Skrećoskłon tułowia w prawą (lewą) stronę



Krążenie tułowia



Opad tułowia w przód w stawach skokowych



Opad tułowia w tył w stawach biodrowych



Opad tułowia w tył w stawach kolanowych



Opad tułowia w bok



Opad tułowia w tył w stawach skokowych

Ćwiczenia szyi



Skłony głowy:

w przód



w tył



w bok



Wysunięcie brody



Wciągnięcie brody

Ćwiczenia nóg



Przysiad podparty



Półprzysiad



Przysiad



Przysiad skulony na całych stopach



Przysiad skulony



Wypad w bok



Wypad w tył (zewnątrz)



Stanie na nodze z ugięciem drugiej w przód



Wznos nogi



Wykrok lewą (prawą) nogą na palce



Zakrok lewą (prawą) nogą na palce



Rozkrok lewą (prawą) nogą na palce



Wypad w przód



Unik przodem na lewej (prawej) nodze



Unik tyłem na lewej (prawej) nodze



Rozkrok



Unik bokiem na lewej (prawej) nodze



Półwaga przodem na lewej (prawej) nodze ugiętej



Półwaga przodem na lewej (prawej) nodze



Waga przodem na lewej (prawej) nodze



Półwaga bokiem na lewej (prawej) nodze



Waga bokiem na lewej (prawej) nodze