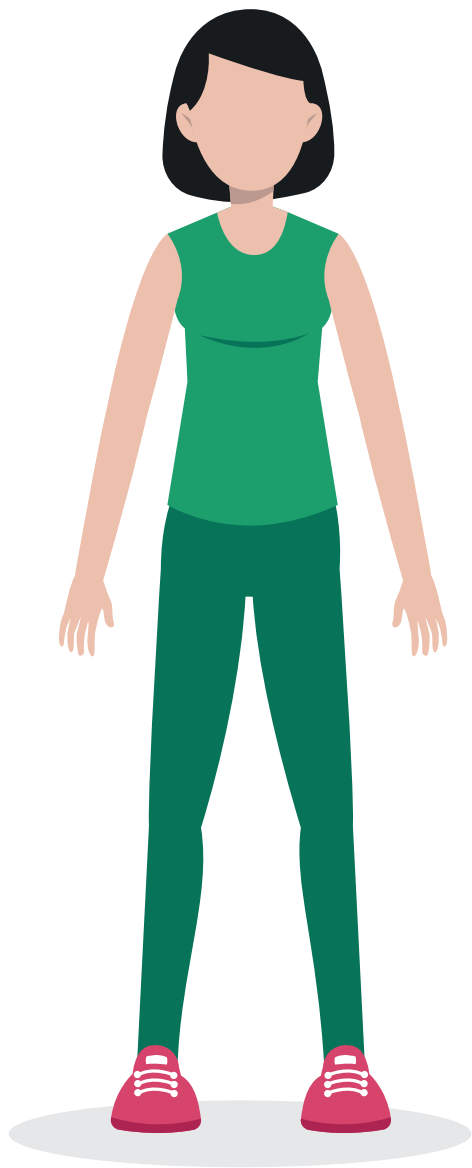








pajacyk



przysiad



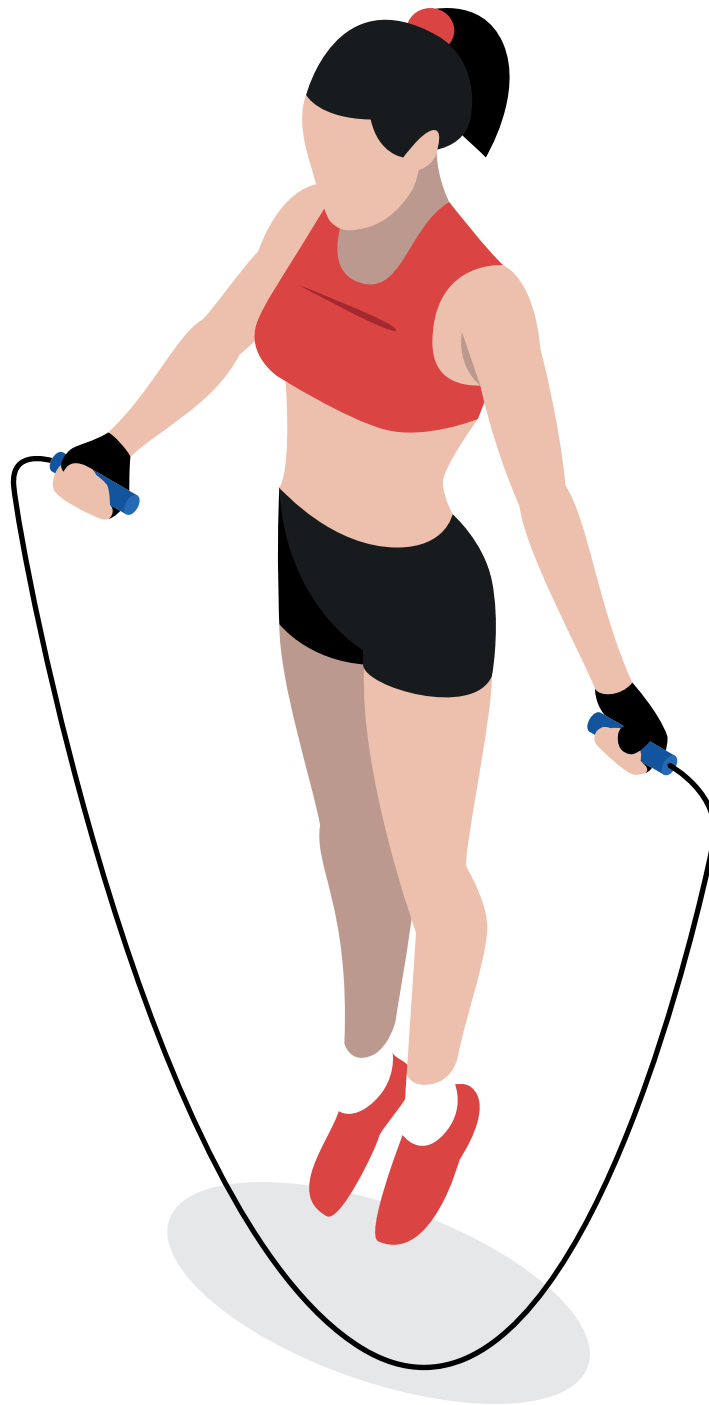
przysiad – wyskok



brzuszek



skakanka



bieg górski



skip A



bieg bokszerski



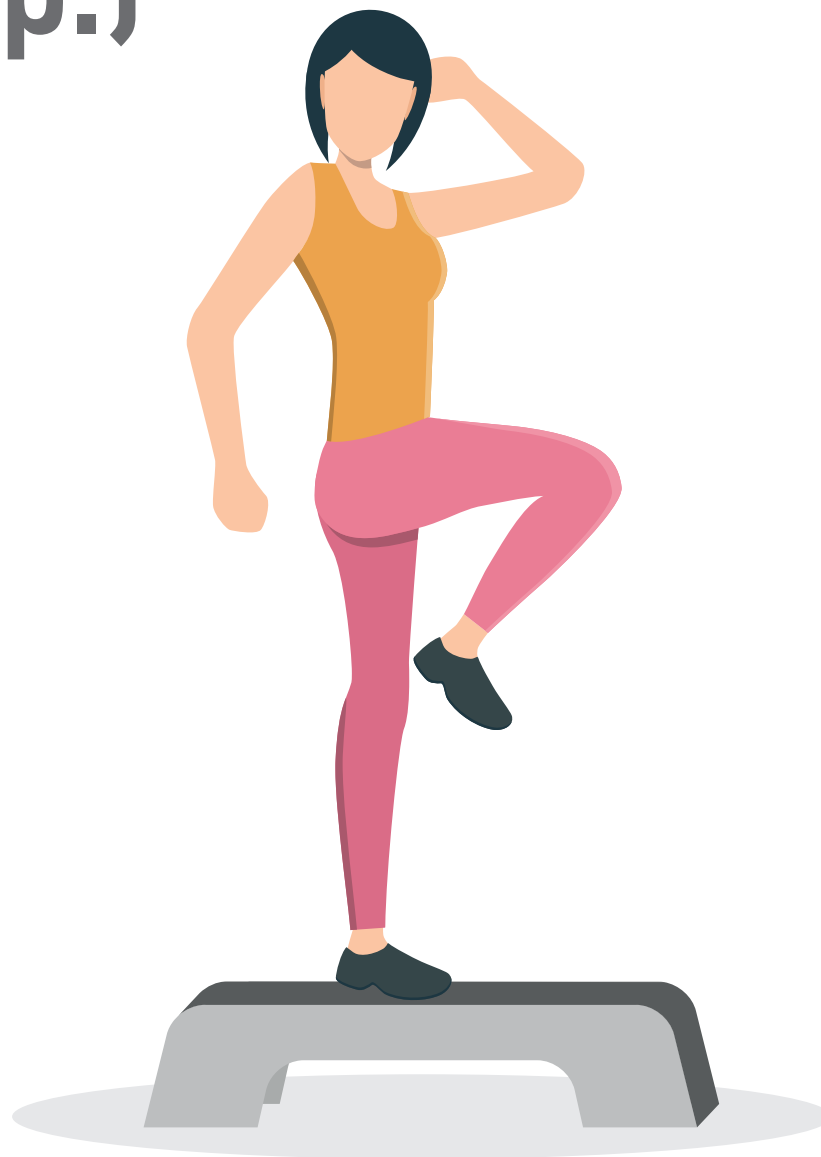
(Pół)przysiad, wyprost



Podskoki zmienne z klaśnięciem pod kolanem



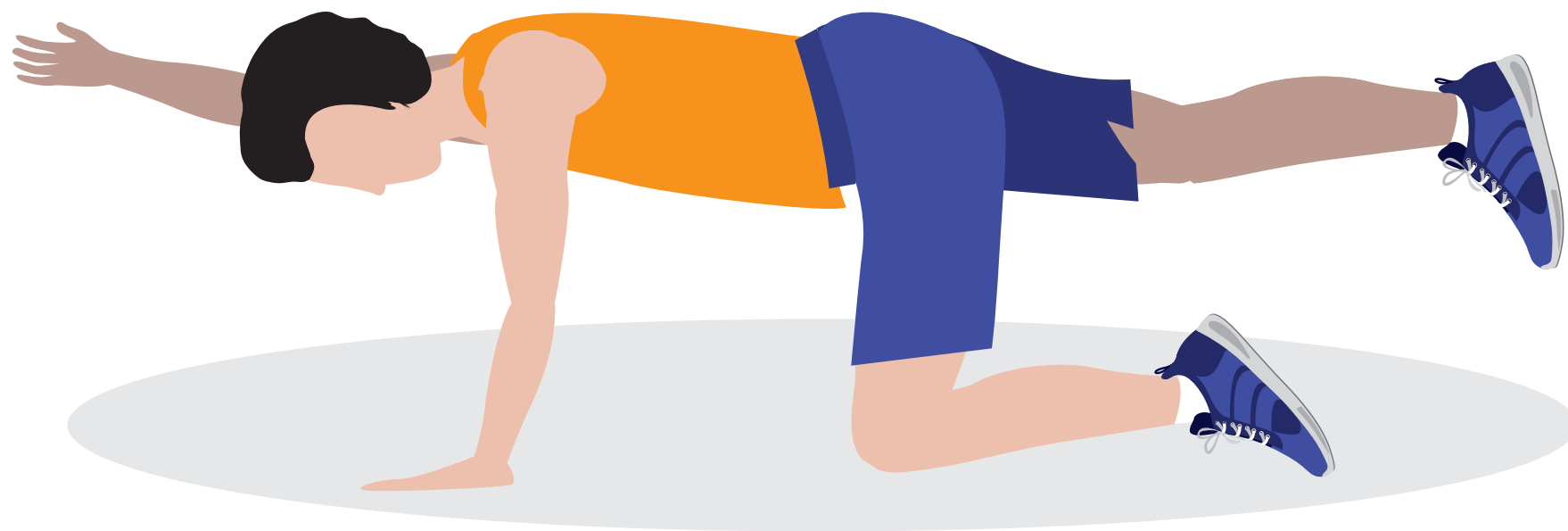
Step test (wchodzenie na stopień, ławeczkę itp.)



**W podporze tyłem o nogach
ugiętych, naprzemianstronne
unoszenie nogi**



W klęku podpartym równoczesne wznosy nogi i ręki różnoimiennej



Brzuszek w parach



Cymbergaj

