

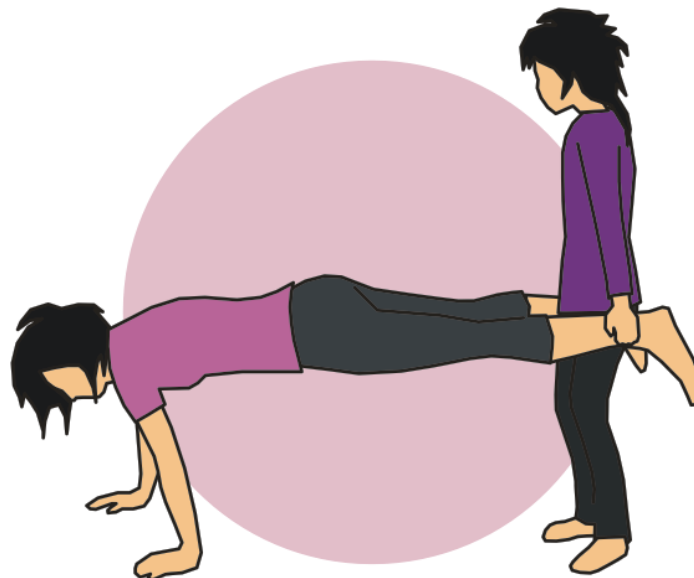
ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE W PARACH

Stajemy naprzeciwko siebie, chwytamy się za ręce i robimy szybki przysiad, po czym energiczny wyskok w górę. Powtarzamy to ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 1

Maszerujemy na rękach w podporze przodem. Druga osoba podtrzymuje nas za nogi. To tak zwane taczki ze szkolnej lekcji WF. Należy tak przejść odcinek ok. 15 m.



Ćwiczenie 2

Podnosimy partnera i przenosimy go na plecach albo na barkach (w zależności od jego wagi). Przechodzimy odcinek ok. 15 m.



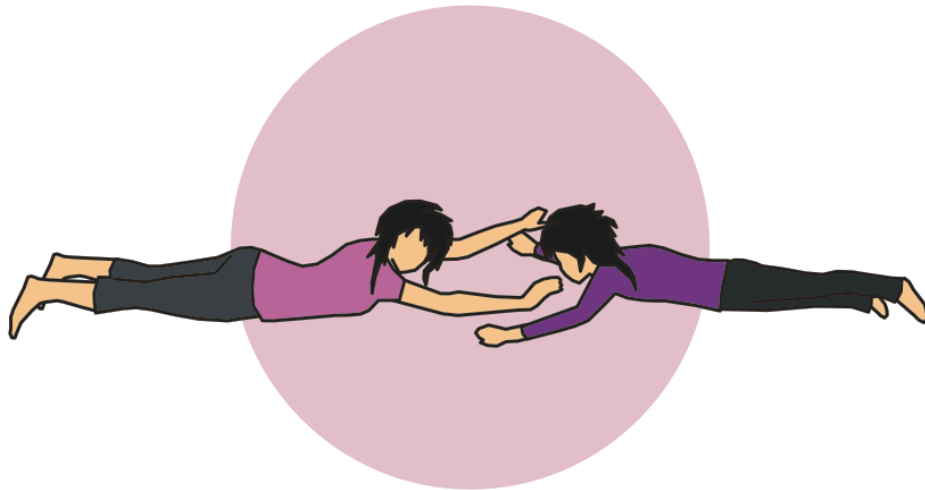
Ćwiczenie 3

Kucamy naprzeciw siebie i bawimy się w “walkę kogutów”. Walka powinna trwać ok. 30 sekund.



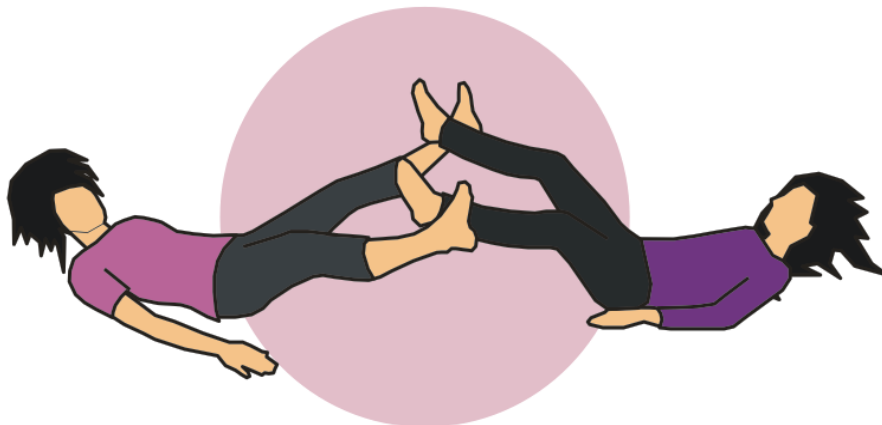
Ćwiczenie 4

Kładziemy się na brzuchu przodem do siebie i wysuwamy ręce w przód. Wykonujemy rękami kółka wokół rąk partnera w prawo i w lewo. Po 15 razy.



Ćwiczenie 5

Kładziemy się na plecach nogami do siebie, unosimy je w górę i zataczamy koła wokół nóg partnera. Wykonujemy to 15 razy.



Ćwiczenie 6

Jedna osoba leży na plecach i chwyta za kostki drugą, stojącą za jej głową. Pierwsza unosi złączone nogi w górę, druga wypycha je, a pierwsza stara się zatrzymać je tuż nad ziemią. To ćwiczenie wykonujemy 15 razy.



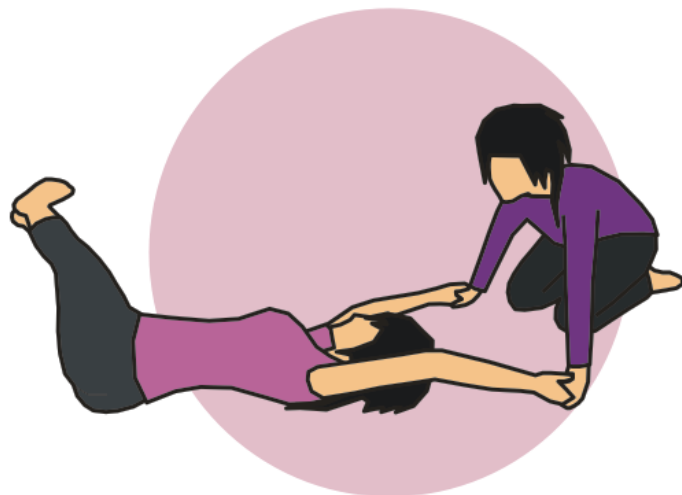
Ćwiczenie 7

Kładziemy się na plecach z głowami do siebie, ręce trzymamy splecione nad głową. Robimy wymachy nogami – naprzemiennie prawą i lewą. Po 10 razy na każdą z nóg.



Ćwiczenie 8

Jedna osoba leży na plecach z nogami uniesionymi w górę i przenosi je raz na prawy bok, raz na lewy, prawie dotykając ziemi. Druga osoba trzyma ręce partnera dla stabilizacji. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.



Ćwiczenie 9