

„Gimnastyka z plastikową butelką”

- przekładanie butelki przed sobą i za sobą (raz w jedną, raz w drugą stronę)

- przekładanie butelki raz pod jednym, raz pod drugim kolaniem (plecy proste)

- podrzucanie i łapanie butelki

- stanie w rozkroku przed gazetą; skłony do gazety

- siad w szerokim rozkroku; toczenie butelki od jednej stopy do drugiej

- siad płaski; szybkie przełożenie butelki do drugiej ręki pod uniesionymi nogami (kolana proste); zmiana kierunku

- „Pajacyk” – przy wymachach rąk przekładanie butelki z ręki do ręki

***Jeśli masz jeszcze siłę powtórz wszystkie ćwiczenia lub te, które podobały Ci się najbardziej, albo wymyśl własny zestaw ćwiczeń.**