

SPORTOWY ALFABET

A – przysiady	Ł – nożyce pionowe w leżeniu tyłem
B – siad prosty, skłony w przód	M – pajacyki
C- skip A, kolana wysoko	N – nożyce poziome w leżeniu tyłem
D – skrętoskłony	O – trucht w miejscu
E – stanie na jednej nodze	P – skłony w bok w staniu
F – wypad w przód z pogłębieniem	R – rowerek
G – skręty tułowia w staniu	S – krążenia głową
H – skłony wprzód	T – brzuszki
I – krążenia ramion	U – skip C, uderzenia piętami o pośladki
J – podskoki na jednej nodze	W – pompki
K – w kłku podpartym wymachy nóg	Y – leżenie przewrotne
L – przyciąganie kolana do klatki piersiowej	Z – krążenia bioder

**KAŻDE ĆWICZENIE NALEŻY POWTÓRZYĆ
10 RAZY LUB WYKONYWAĆ PRZEZ 30 SEKUND**

E – STANIE NA JEDNEJ NODZE

M - PAJACYKI

I – KRAŻENIA RAMION

L – PRZYCIĄGANIE KOLANA DO KLATKI PIERSIOWEJ

I – KRAŻENIA RAMION

A - PRZYSIADY

M - PAJACYKI

A - PRZYSIADY

R - ROWEREK

T - BRZUSZKI

A - PRZYSIADY

T - BRZUSZKI

O – TRUCHT W MIEJSCU

M - PAJACYKI

A - PRZYSIADY

S – KRAŻENIA GŁOWĄ

Z – KRAŻENIA BIODER

D - SKRĘTOSKŁONY

A - PRZYSIADY

N – NOŻYCE POZIOME W LEŻENIU TYŁEM

I – KRAŻENIA RAMION

E – STANIE NA JEDNEJ NODZE

L – PRZYCIĄGANIE KOLANA DO KLATKI PIERSIOWEJ

M - PAJACYKI

A - PRZYSIADY

R - ROWEREK

T - BRZUSZKI

I – KRAŻENIA RAMION

N – NOŻYCE POZIOME W LEŻENIU TYŁEM

M - PAJACYKI

A - PRZYSIADY

N – NOŻYCE POZIOME W LEŻENIU TYŁEM

U – SKIP C

E – STANIE NA JEDNEJ NODZE

L – PRZYCIĄGANIE KOLANA DO KLATKI PIERSIOWEJ

A – PRZYSIADY

M - PAJACYKI

A - PRZYSIADY

T - BRZUSZKI

E – STANIE NA JEDNEJ NODZE

U – SKIP C

S – KRAŻENIA GŁOWY

Z – KRAŻENIA BIODER