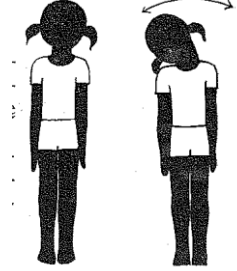

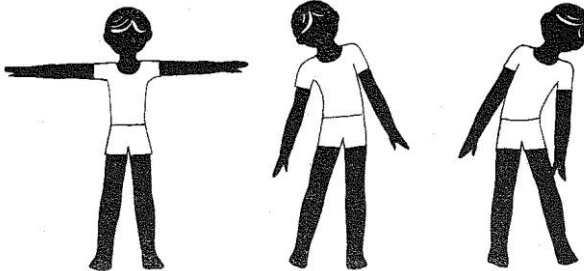
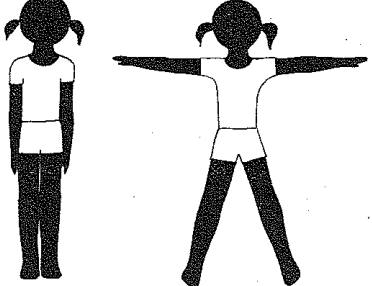


## Ćwiczenia śródlekcyjne klasy I-III

ćwiczenia szyi	"Zegar". Postawa, stopy zwarte, ramiona wzdłuż tułowia – bardzo wolne skłony głowy w bok, w lewo, w prawo - "tik-tak".	
ćwiczenia ramion	"Huśtawka". Postawa zasadnicza. Swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i w tył, aż do zatoczenia całego koła od przodu w górę ku tyłowi.	
ćwiczenia tułowia	„Drzewa na wietrze” – skłony tułowia w bok.	
ćwiczenia nóg	„Pajac”. W miejscu, podskoki rozkroczo-zwarte.	
ćwiczenia oddechowe	"Wąchanie kwiatów". Wdech powietrza nosem, wydech ustami.	