ROZGRZEWKA od 5 do 7 minut

* Bieg w miejscu – w niedużym tempie z praca rąk
* Bieg w miejscu z naprzemiennym boksowaniem rękoma w przód i na boki
* Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan oraz pracą ramion
* Bieg w miejscu z krążeniami barkami (dłonie umieszczone na ramionach) naprzemianstronnie w przód i w tył x5 / obustronnie w przód i tył x5
* Bieg w miejscu z jednoczesnym wykonywaniem naprzemianstronnych odmachów ramion w skos po przekątnej ciała (lewa ręka w górę-skos prawa ręka w dół-skos)

Ćwiczenie rozpoczynamy trzymając ręce wyprostowane w przód, dłonie złączone

po każdym odmachu powrót do złączenia dłoni z przodu.

* Delikatne podskoki wykonując odmachy naprzemianstronne nogami raz w lewą raz w prawą stronę.(wahadełko)
* Stojąc w miejscu naprzemianstronne wznosy nóg z jednoczesnym dotknięciem stopą z przodu do dłoni x6 ( lewa stopa prawa dłoń, prawa stopa lewa dłoń) następnie z dotknięciem stopą dłoni z tyłu x6.
* Stojąc w rozkroku obszerne krążenia tułowiem 5x w lewą następnie 5x w prawą stronę, (ramiona wzniesione w górę następnie pochylenie tułowia z rękoma w dół

i wykonanie całym ciałem ruchu okrężnego przenosząc ręce w górę.)

* Pozycja wyjściowa jak wyżej dłonie umieścić na biodrach i wykonujemy obszerne krążenia biodrami po 5x na prawa i lewą stronę.
* Pozycja jak wyżej, prawa ręka dłonią na lewym biodrze, lewa ręka wzniesiona nad głową. Ruch-prawa ręka pcha biodro w lewą stronę a lewa ręka łukiem nad głową pochyla tułów w prawą stronę. Ćwiczenie wykonujemy naprzemianstronnie po 5x na lewą i prawą stronę.
* Stojąc w rozkroku tułów pochylony w przód ,wykonujemy naprzemianstronne skrętoskłony z jednoczesnym dotykaniem dłonią raz lewej raz prawej kostki po 5x na stronę.
* W pozycji stojącej wykonujemy duży wykrok na przemian raz lewą raz prawą nogą w przód (jeśli lewa noga idzie w przód to prawa noga pozostaje w miejscu i na zmianę)
* Stojąc wznosimy raz lewą raz prawą stopę i dociskamy ją do pośladków przytrzymując dłonią po 5x na nogę.
* Stojąc w rozkroku ręce w górze, wykonujemy skłon do prawej nogi i powrót do wyprostu, skłon w przód i powrót w górę, skłon do lewej nogi i powrót w górę. Ćwiczenie wykonujemy 5x. Wykonujemy kilka delikatnych niewysokich podskoków obunóż/w przód i w tył/oraz pajacyki.
* Wykonujemy kilka delikatnych niewysokich podskoków obunóż/w przód i w tył/oraz pajacyki.
* Wykonać klęk na prawe kolano, lewa noga ugięta ustawiona w bok,

wykonujemy wypchnięcie biodra w stronę prawego kolana x5,

następnie zmiana nóg i wypchnięć biodra x5.

* Siady płotkarskie. Wykonać siad prosty i przenieść lewą nogę ugiętą w kolanie

( kąt prosty) w tył, prawa noga wyprostowana.

Dłoń lewej ręki oprzeć przy prostej prawej nodze a dłoń prawej ręki oprzeć z drugiej strony prostej nogi.(prosta noga leży pomiędzy opartymi dłońmi).

Mocno opieramy się na obu dłoniach i unosząc biodra w górę wykonujemy przejście do siadu by teraz prosta była lewa noga a prawa ugięta.

Ćwiczenie powtarzamy 5x na stronę

* Wspięcie na palcach wdech i przejście na pełne stopy wydech x3