

ĆWICZENIA RUCHÓW NAPRZEMIENNYCH

1. Dotykanie prawym łokciem lewego kolana i lewy łokciem prawego kolana.
2. Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana.
3. Chwytywanie prawą dłońią lewej pięty i lewą dłońią prawej pięty.
4. Uderzanie prawą piętą w lewy pośladek i lewą piętą w prawy pośladek.
5. W leżeniu na plecach: unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
6. W leżeniu na plecach: chwytywanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej; podobnie - naprzemiennie dotykanie kolan.
7. W pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
8. W pozycji stojącej: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skrętem tułowia w prawo i analogicznie lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo.
9. Wyciąganie na przemian na boki prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.