

ĆWICZENIA RĄK

1. Wymachy obu rąk do przodu, pojedynczo.
2. Wymachy obu rąk do tyłu, pojedynczo.
3. Krążenie ramion.
4. Poklepywanie ramion.
5. Klaskanie.
6. Uderzanie ręką o podłoże.
7. Kreślenie dowolnych kształtów w powietrzu.
8. Kreślenie dużych płynnych ruchów w powietrzu: prostych, falistych, okrągłych.