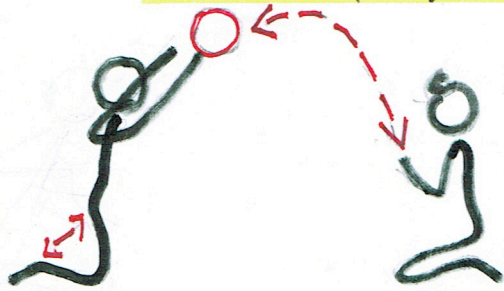


Ćwiczenia z piłką i partnerem.

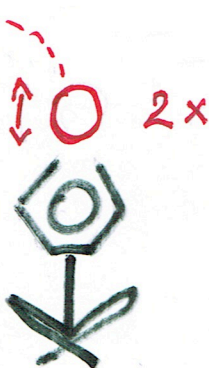
Potrzebujesz średniej piłki, nie musi być siatkowa, może być nawet gumowa.

Każde zadanie wykonujesz na zmianę z partnerem po 20 razy.



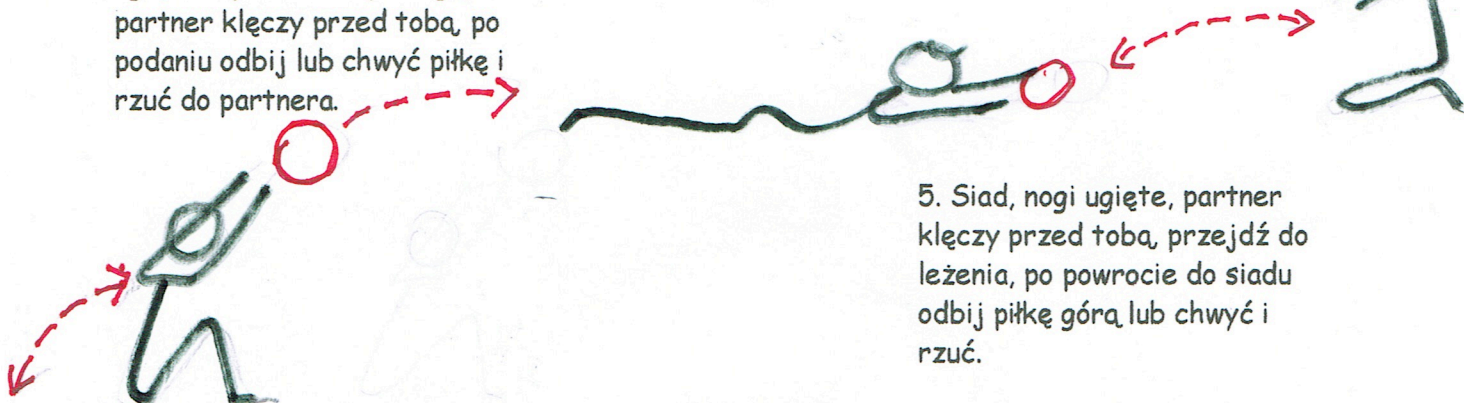
1. Siad klęczcy, ramiona do odbicia sposobem górnym, partner z piłką przed tobą klęczcy. Partner rzuca, ty przechodząc do klęku odbijasz piłkę.

2. Z tej samej pozycji ramiona do odbicia sposobem dolnym.



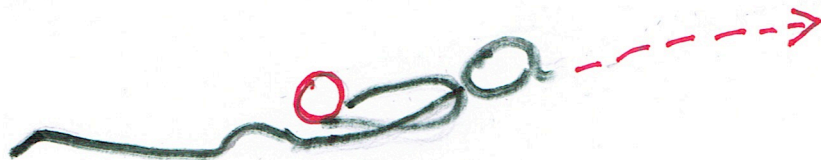
3. Siad skrzyżny, ramiona do odbicia sposobem górnym, po podaniu partnera odbij 2x nad głową.

4. Leżąc przodem, ramiona ugięte w przód nad podłogą, partner klęczcy przed tobą, po podaniu odbij lub chwyć piłkę i rzuć do partnera.



5. Siad, nogi ugięte, partner klęczcy przed tobą, przejdź do leżenia, po powrocie do siadu odbij piłkę góra lub chwyć i rzuć.

6. Leżycie przodem do siebie w odległości ok 1 m. podaj przodem piłkę do partnera, ten odbiera ją, okrąża piłkę za plecami podając do drugiej ręki, podaje do ciebie, ty wykonaj to samo, pamiętaj aby piłka krążyła od prawej i od lewej strony.



7. Pozycja jak w zadaniu 5, partner w tej samej przodem do ciebie, podaj piłkę sprzed klatki piersiowej do partnera, ten chwyta i przenosi piłkę w prawą i lewą stronę nie dotykając podłogi.

