

ABECADŁO

GIMNASTYCZNE

A - pajacyki	L - w klęku podpartym naprzemiennie wymachy nóg do tyłu
B - brzuszki	M – w przysiadzie podartym wyrzuty nóg w tył i przód
C – kołyska na brzuchu	N – skip C (uderzamy piętami o pośladki)
D - pompki	O – w siadzie rozkrocznym dotykamy głową raz lewym, raz prawym kolaniem
E - przysiady	P – leżenie przewrotne
F – wypadki nóg w przód	R – nożyce w leżeniu tyłem
G wymachy nóg w przód po przekątnej	S – klaskanie pod kolanami w siadzie równoważnym
H – skłony boczne w pozycji wysokiej	T – rowerek w leżeniu tyłem
I – skręty tułowia	U – wyprost rąk w leżeniu podpartym
J – skip A w miejscu	W – stanie na lewej i prawej nodze
K – podskoki w miejscu	Y- przyciąganie kolana do klatki piersiowej w pozycji wysokiej
Z – skrętoskłony	