

Patrycja przypomina Wam kilka podstawowych ćwiczeń akrobatycznych.

Są to ćwiczenia równoważne, rozciągające, wzmacniające. Zapraszamy do wspólnych ćwiczeń. Pamiętajcie o rozgrzewce.



ARABESKA



MOSTEK

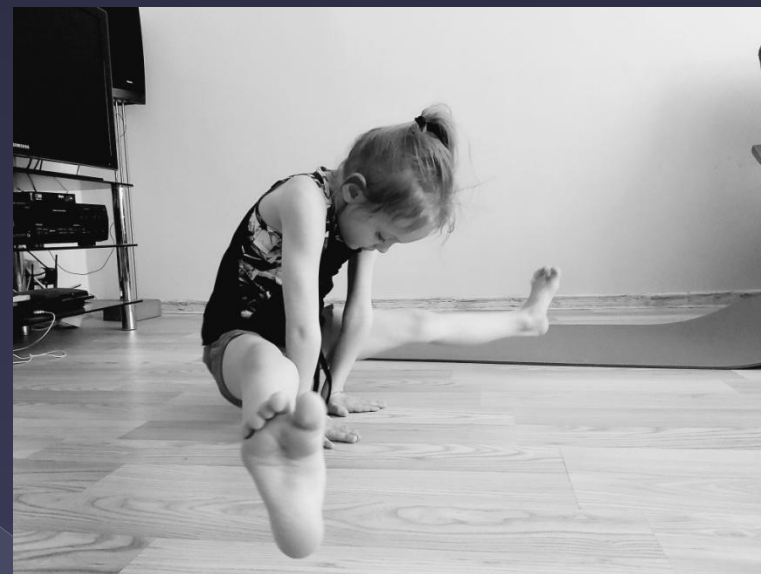


ŚWIECA

SKŁONY W PRZÓD (w siadzie rozkrocznym, w siadzie prostym)



POZIOMKI (w rozkroku i o nogach złączonych)



NAPINANIE NÓG W SIADZIE
(stopy point/flex przy prostych nogach w stawach
kolanowych)

