

# ABECADŁO

---

GIMNASTYCZNE



# KLASKANIE POD KOLANAMI W SIADZIE RÓWNOWAŻNYM

---



T

## ROWEREK W LEŻENIU TYŁEM

---



# A

## PAJACYKI

---



N

# SKIP C W MIEJSCU. UDERZAMY PIĘTAMI O POŚLADKI

---

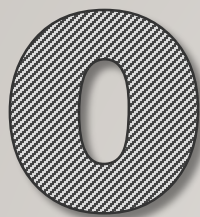


**K**

# **PODSKOKI W MIEJSCU. CO TRZECI RAZ PODCIĄGAMY KOLANA POD KLATKĘ PIERSIOWĄ**

---





# **W SIADZIE ROZKROCZNYM DOTYKAMY GŁOWĄ NA PRZEMIAN LEWEGO I PRAWEGO KOLANA**

---

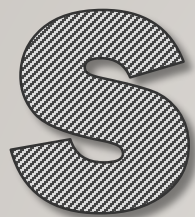


W

**W STANIU PODSKOKI  
Z OBROTEM 360°  
W PRAWO I LEWO**







# KLASKANIE POD KOLANAMI W SIADZIE RÓWNOWAŻNYM



**K**

# **PODSKOKI W MIEJSCU. CO TRZECI RAZ PODCIĄGAMY KOLANA POD KLATKĘ PIERSIOWĄ**

---



A

# PAJACYKI

