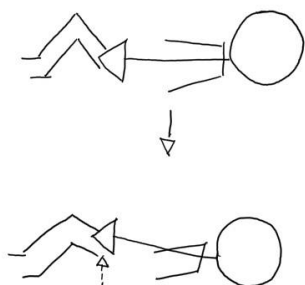
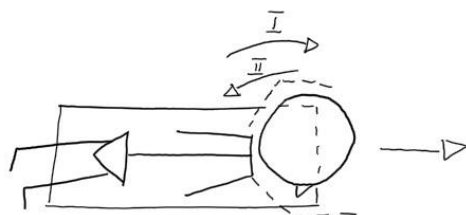


Podpór tyłem, wypychanie bioder w górę.



Leżenie przodem na kocyku – ślizgi na brzuchu poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża.



Leżenie przodem, głową do ściany, rzucanie piłki oburącz do góry.

