

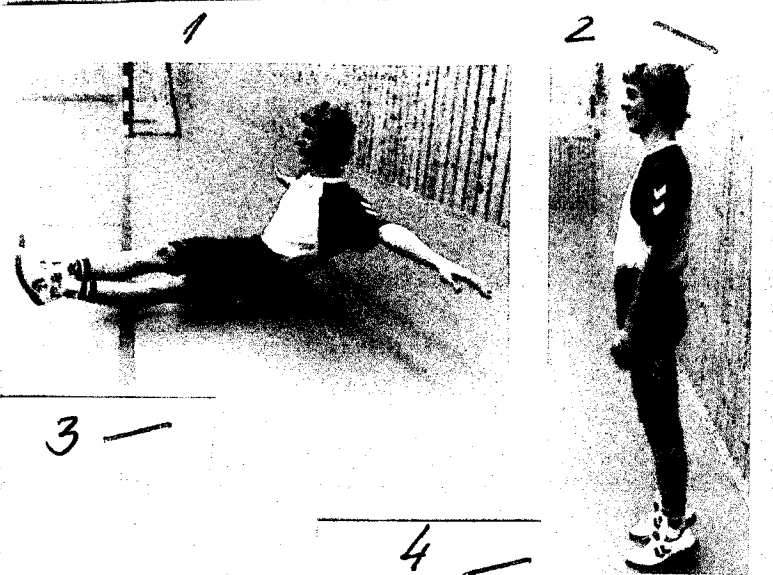
SIEA STABILIZACYJNA (12)

- ZDJEĆIE 1: - STANIE NA DWÓCH PIĘTACH
 - STANIE NA LEWEJ PIĘCE
 - STANIE NA PRAWEJ " -

- ZDJEĆIE 2: W KŁĘKU →
 - OBCIĄŻENIE NA L. KOLANIE
 - " " NA P. KOLANIE
 - " " NA DWÓCH KOLANACH

- ZDJEĆIE 3: W SIADZIE →
 - OBCIĄŻENIE NA L. POŚLADKU
 - " " NA P. " -
 - OBCIĄŻENIE NA OBU POŚLADK.

- ZDJEĆIE 4: STANIE NA PALCACH
 - STANIE NA L. NODZE
 - " " NA P. NODZE
 - " " NA DWÓCH NODZACH



ROZGRZEWKA SIEA STABILIZACYJNA (13)

- ZDJEĆIE 1) LEŻENIE PRZODEM
 RR DO BOKU - LEKKO W GÓRĘ

- 2) LEŻENIE PRZODEM
 KŁOZOWANIE PIĘKI

- 3 x L. REKA
 3 x P. REKA
 i t d.

- 3) PRZENOSZENIE
 PIĘKI Z L. DO P. REKI
 I ODWRÓTNIE → PRZODEM

- 4) PRZENOSZENIE
 PIĘKI NAD PLECAMI
 Z REKI DO REKI



1.
 2.
 3.
 4.