

## 1. Gra w łapki

**Pozycja wyjściowa:** Obie osoby podpór przodem (tak jak do pompek) na przeciwko siebie w odległości około 0,5 m. Podpieramy się na dłoniach, nogi tak jak do pompek nie za szeroko.

**Ćwiczenie:** Próbujemy poprzez podniesienie swojej ręki przyklasnąć/dotknąć dłoń swojego partnera stojącą na podłodze, celem partnera natomiast jest ucieczka ze swoją dłonią tak aby nam się nie udało. Próbujemy do skutku prawą i lewą dłonią nie ma to znaczenia, przyśpieszamy tempo, zmiany rąk. Następnie oczywiście zamieniamy się rolami. Można to zrobić na czas np. po 20 s każdy. **WAŻNE** w tym ćwiczeniu jest aby nie utracić prawidłowej pozycji wyjściowej. Można liczyć ile razy każdemu z ćwiczących udało się uderzyć w dłoń partnera w określonym czasie.

**WERSJA 2 ŚREDNIO ZAAWANSOWANA:** to wykonywanie obydwu ról jednocześnie poprzez obu ćwiczących, to znaczy że masz prawo atakować czyli próbować dotknąć dłoń partnera ale partner w tym czasie ma to samo prawo musisz więc odnaleźć się w sytuacji że atakujesz i bronisz się.

**WERSJA 3 ZAAWANSOWANA:** nie uderzasz w dłoń partnera tylko próbujesz podciągnąć ją do siebie w ten sposób wytrącając partnera z równowagi i doprowadzając że musi utracić pozycję wyjściową/położyć się na ziemi.

**Cel:** Jest to ćwiczenie wzmacniające generalnie wszystkie partie mięśniowe z naciskiem na mięśnie brzucha i ramion, rywalizacja, zabawa.

## 2. Brzuski z butelką wody

**Pozycja wyjściowa:** Siedzimy naprzeciwko siebie z lekko ugiętymi nogami, stopy obydwu ćwiczących opierają się o siebie. Jeden z ćwiczących trzyma w dłoniach butelkę wody (najlepiej półtora litrową).

**Ćwiczenie:** Pierwszy ćwiczący trzymając w dłoniach butelkę wody kładzie się na plecach, butelką wody dotyka podłogę za swoją głową następnie podnosi się przekazuje butelkę drugiemu ćwiczącemu. Drugi ćwiczący wykonuje to samo czyli brzuszek z dotknięciem butelką podłogę ze swoją głową.

**WERSJA PODSTAWOWA:** wykonujemy określoną ilość brzuszków np. zaczynamy od 10 i każdego następnego dnia wracając do tego ćwiczenia dodajemy 5 brzuszków.

**WERSJA ZAAWANSOWANA:** w postaci rywalizacji - nie umawiamy się jaką ilość brzuszków wykonujemy tylko ćwiczenie trwa tak długo aż któryś z ćwiczących się poddaje i nie jest w stanie wykonać już następnego brzuska, wygrywa ten który ostatni wykonał ćwiczenie.

**Cel:** wzmacnianie mięśni brzucha, rywalizacja, zabawa.

