Ćwiczenia kształtujące z piłką:

1. **Przysiad**- Wykonaj przysiad trzymając piłkę nad głową.
2. **Skłony**- Stojąc w lekkim rozkroku, trzymając piłkę nad głową, wykonaj skłon w przód z dotknięciem piłki o podłogę i powrót do pozycji wyjściowej. To samo wykonując skłon do prawej i lewej nogi.
3. **Krążenia**- Stojąc w rozkroku wykonujemy krążenia tułowia w prawo, potem w lewo z piłką trzymaną wyprostowanymi rękoma nad głową.
4. **Ósemka**- Stojąc w rozkroku wykonujemy toczenie piłki między stopami po „ósemce".
5. **Kółeczko**- Siad prosty, toczenie piłki dookoła siebie bez uginania kolan w prawą i lewa stronę.
6. **Siad równoważny**- w siadzie unosimy proste nogi i przetaczamy piłkę pod nogami.
7. **Koła z piłką**- siad podparty, nogi ugięte, piłka między stopami. Unoszenie nóg w górę i zataczanie koła w prawą i lewą stronę.
8. **Toczenie**- Leżenie przodem, ręce wyciągnięte delikatne do boku, toczenie piłki z ręki do ręki przez uniesienie klatki piersiowej.
9. **Nakrywka**- Leżenie tyłem, piłka miedzy stopami. Przenoszenie piłki za głowę i powrót do leżenia.

Opracowała:

sekcja akrobatyki sportowej