

---

---

## SPIS TREŚCI

I.	Wprowadzenie i podstawowe definicje . . . . .	5
II.	Terminologia gimnastyczna . . . . .	7
III.	Podział ćwiczeń w gimnastyce podstawowej . . . . .	9
1.	Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące . . . . .	9
1. 1.	Musztra . . . . .	10
1. 2.	Kolumny ćwiczebne . . . . .	10
1. 3.	Czynności porządkowe . . . . .	10
1. 4.	Ćwiczenia w marszu . . . . .	11
2.	Ćwiczenia kształtujące . . . . .	12
2. 1.	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących . . . . .	14
2. 2.	Ćwiczenia ramion . . . . .	16
2. 3.	Ćwiczenia nóg . . . . .	18
2. 4.	Ćwiczenia szyi . . . . .	22
2. 5.	Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w przód . . . . .	23
2. 6.	Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w tył . . . . .	25
2. 7.	Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej . . . . .	26
2. 8.	Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej . . . . .	28
2. 9.	Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej . . . . .	30
2. 10.	Ćwiczenia mięśni brzucha . . . . .	31
2. 11.	Ćwiczenia w podporach . . . . .	33
3.	Ćwiczenia stosowane . . . . .	34
3. 1.	Ćwiczenia równoważne na przyrządach . . . . .	35
3. 2.	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne . . . . .	35
3. 3.	Ćwiczenia w półzwisach i zwisach . . . . .	36
3. 4.	Ćwiczenia w podporach . . . . .	38
3. 5.	Skoki . . . . .	38
4.	Ćwiczenia uzupełniające . . . . .	39
IV.	Wybrane ćwiczenia specjalne . . . . .	41
1.	Ćwiczenia izometryczne . . . . .	41
2.	Ćwiczenia dynamiczne z oporem . . . . .	43
2. 1.	Ćwiczenia z oporem partnera . . . . .	43
2. 2.	Ćwiczenia z gumą „terra – band” . . . . .	45

---

2. 3. Ćwiczenia z piłką lekarską . . . . .	48
3. Stretching . . . . .	50
4. Ćwiczenia z dużą piłką „fit – ball” . . . . .	50
5. Ćwiczenia rozluźniająco-relaksacyjne. . . . .	53
6. Ćwiczenia oddechowe ogólne. . . . .	55
7. Ćwiczenia wzmacniające sklepienia stóp . . . . .	58
V. Ogólnousprawniająca lekcja gimnastyki . . . . .	61
Piśmiennictwo. . . . .	65