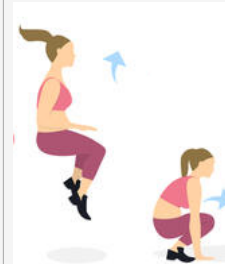
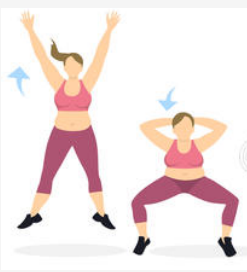
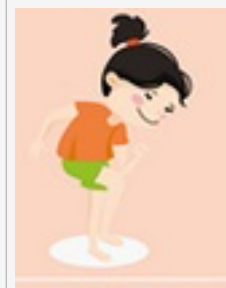
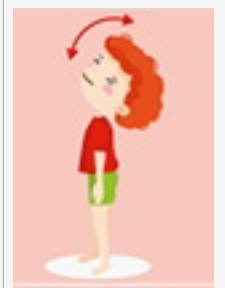
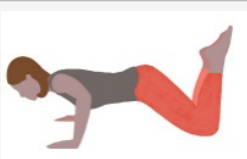
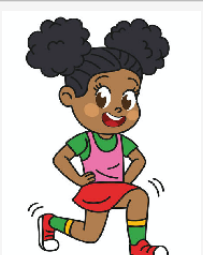
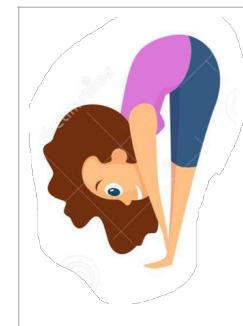
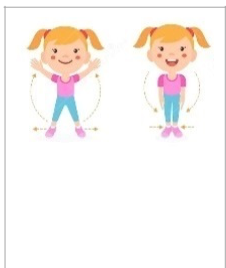


A	B	C	D	E	F	G
						
H	I	J	K	L	Ł	M
						
N	O	P	R	S	T	U
						
W	Y	Z				
						



Hasło:

Legenda:

- A: Skłony
- B: Skłony boczne z dłońmi na biodrach
- C: Przysiady z wyprostowanymi rękami
- D: Podskoki z unoszeniem kolan
- E: Krążenia ramion
- F: Przysiady z klaskaniem nad głową
- G: Kucanie i wyskok w górę
- H: Skłony
- I: Półprzysiady w rozkroku i wysoki w górę
- J: Klaskanie pod kolanami
- K: Krążenia ramion
- L: Podskoki obunóż
- Ł: Dotykanie łokciami kolan w podskokach
- M: Pochylanie głowy do przodu i do tyłu
- N: Bieg w podporze przodem
- O: Przysiady
- P: Pajacyki
- R: Nożyce w leżeniu na plecach
- S: Skłony w rozkroku - prawa dłoń do lewej stopy, lewa dłoń do prawej stopy
- T: Pompki
- U: Unoszenie pośladków w leżeniu na plecach z ugiętymi nogami w kolanach
- W: Rowerek
- Y: Pompki (damskie)
- Z: Wypady