

Ćwiczenia równoważne

1. Przejdź po wyznaczonej linii tip- topami
2. Przejdź po wyznaczonej linii tyłem
3. Stań na 1 nodze- wytrzymaj do 10
4. Stań na jednej nodze z zamkniętymi oczami- wytrzymaj do 10
5. Uklęknij na kolana i spróbuj utrzymać się na samych kolanach (stopy w górze!)

