

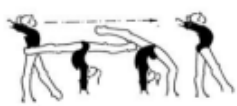



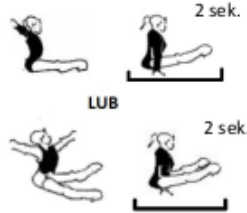


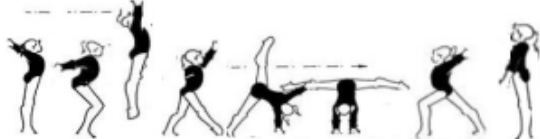


# Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt



## UKŁAD

Ustawienie	<p>1</p>  <p>2 sek.</p>	<p>2</p>  <p>3 sek. 3 sek.</p> <p>dojście siłą z pomocą</p> <p>W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)</p>	<p>3</p>
0 pkt.	1,0 pkt.	1,5 pkt.	
<p>Obok siebie w odległości 2-3 kroków i 4 kroki od linii początkowej pola ćwiczeń, Górna 2 kroki przed Dolną.</p>	<p>Obie ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą i dołączyć drugą do postawy. Wykrok dowolną nogą w przód i waga przodem ramiona w bok, wytrzymać 2 sekundy.</p>	<p>Dolna siad klęczny, górna podejść do dolnej - poziomka, wytrzymać 3 sekundy, dojście siłą z pomocą do stania na rękach. W staniu na RR przechwyt za biodra (pas), wytrzymać 3 sekundy.</p>	<p>Rozbudowa dowolna</p>
<p>4</p> <p>A</p>  <p>LUB</p> <p>B</p> 	<p>5</p>  <p>3 sekundy</p>	<p>6</p>  <p>1/4 2 sek.</p>	
1,0 pkt	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
<p>A) Przejście w przód jedno-nóż B) Przejście w tył jedno-nóż</p>	<p>Dolna przejść do leżenia na plecach, nogi w górę z podtrzymaniem. Górna podejść do dolnej oprzeć ręce o stopy dolnej. Górna kuczka, wytrzymać 3 sekundy. Rozbudowa dowolna.</p>	<p>Wszystkie postawa, zamachem dojście do stania na rękach, przewrót w przód o nogach prostych przez rozkrok do podporu przodem w rozkroku. Wszystkie 1/4 obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę z pomocą rąk, dłonie oparte o podłoże, wytrzymać 2 sekundy.</p>	
<p>7</p>  <p>2 sek. 2 sek.</p> <p>LUB</p>	<p>9</p>  <p>3 sekundy</p>	<p>10</p> <p>LINIA KROCZKÓW</p>	
1,0 pkt.	1,0 pkt.	0,5 pkt.	
<p>Obie wykonują „poziomkę”, do wyboru w rozkroku lub o złączonych nogach, wytrzymać 2 sekundy.</p>	<p>Dolna przejść do leżenia na plecach, ręce w górę. Górna podejść do dolnej, oprzeć biodra o ręce dolnej. Górna rybka, wytrzymać 3 sekundy. Rozbudowa dowolna.</p>	<p>Obie krok i podskok na prawej nodze, lewa noga ugięta w przodzie, prawe ramię dołem w przód. Wyprost lewej nogi, prawe ramię w bok. Krok i podskok na lewej, prawa noga ugięta w przodzie, lewe ramię dołem w przód, wyprost prawej nogi, lewe ramię w bok. Krok prawą w przód, lewa uniesiona prosta w tyle.</p>	

<p>11</p>  <p>0 / 4</p>	<p>12</p> 
<p>1,0 pkt</p>	<p>1,0 pkt.</p>
<p>Obie wykonują przewrót z naskoku. Do wstania. Górna podejść do dolnej, wyskok z fusa.* *Górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnej. Rozejście do ustawienia obok siebie.</p>	<p>Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóż i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę, postawa. Zakończenie układu.</p>

Element 4

Zespół może wybrać, który wariant wykonuje ( A lub B) – obie zawodniczki mogą wykonać ten sam wariant lub różny.