

ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE KSZTAŁTUJĄCE RÓWNIEŻ ODRUCH OBRONNY

1. Siad prosty lub skrzyżny. Współwiczający popycha osobę ćwiczącą na boki, aby doprowadzić ją do podparcia się raz na prawej, raz na lewej ręce.
2. Leżenie przodem (na brzuchu) na wersalce, tapczanie itp., przy samej krawędzi. Współwiczający stara się spychać ćwiczącego z powierzchni na której leży, tak aby zmusić go do podparcia ręką o podłogę. Zmiana strony ciała.
3. Pozycja stojąca, twarzą do ściany, na odległość wyprostowanych rąk. Współwiczający popycha z tyłu barki ćwiczącego, prowokując go do asekuracyjnego podparcia się rękami o ścianę.
4. Klęk prosty. Współwiczający popycha barki ćwiczącego do przodu, zmuszając go do podparcia się na rękach o podłogę.