

# USPRAWNIANIE RĘKI

## CZĘŚĆ I

### ĆWICZENIA ROZMACHOWE:

- **RZUTY PIŁKI DO KOSZA NA WYSOKOŚCI**
- **RZUCANIE I ODBIJANIE LEKKIEJ PIŁKI PLAŻOWEJ**
- **GRA W BADMINTONA**
- **WYMACHY SZARFĄ W RYTM MUZYKI**
- **LATANIE JAK SAMOŁOT LUB PTAK**
- **RYSOWANIE OBUŁCZ DUŻYCH WZORÓW W POWIETRZU**
- **POLEROWANIE LUSTRA, ZMAZYWANIE TABLICY**
- **NAŚLADOWANIE RUCHÓW PŁYWANIA**
- **MAŁOWANIE FARBAMI DUŻYCH POWIERZCHNI, OD LEWEJ DO PRAWY, Z GÓRY NA DÓŁ**
- **ZAMAŁOWYWANIE DUŻEJ PRZESTRZENI OGRANICZONEJ KONTUREM**
- **MAŁOWANIE ŚLIMAKÓW W KIERUNKU ODWROTNYM DO RUCHU WSKAZÓWEK ZEGARA**
- **RYSOWANIE DUŻYCH FORM FALISTYCH I SZLAKÓW NA POWIERZCHNI PIONOWEJ**
- **PAJACYKI**