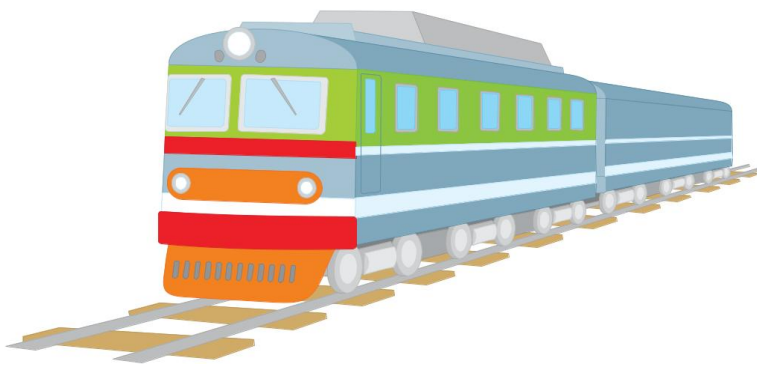
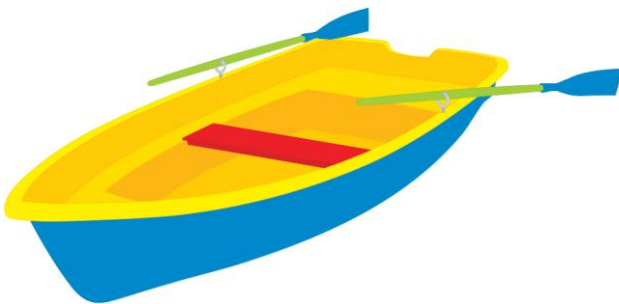




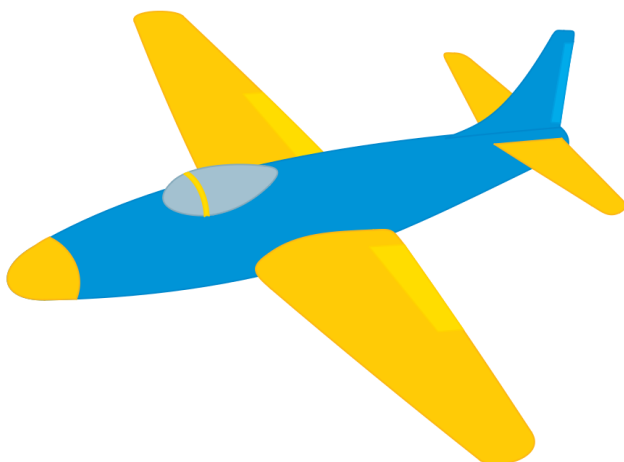
Maszerujemy i unosimy wysoko kolana;
ręce trzymamy na wysokości klatki piersiowej
i naśladujemy kierowanie kierownicą.



Maszerujemy tip-topami jedno za drugim;
ręce uginamy w łokciach i wykonujemy ruchy
naprzemienne w przód i w tył.



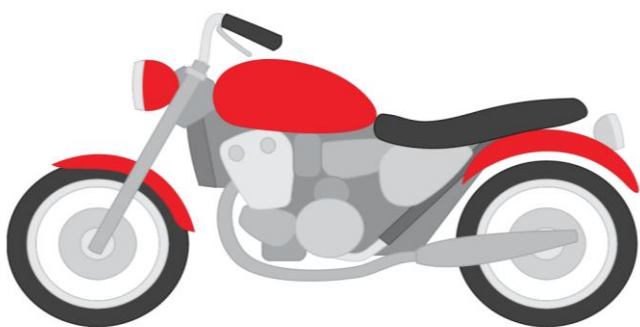
Poruszamy się posuwistymi krokami,
równocześnie uginamy ręce w łokciach
i poruszamy nimi do przodu i do tyłu -
naśladując wiosłowanie.



Maszerujemy, wysoko unosząc kolana;
ręce rozkładamy na boki, na wysokości klatki
piersiowej.



Maszerujemy, wykonujemy wdech nosem
i wydech ustami, tak, jakbyśmy chcieli ciepłym
powietrzem wypełnić balon;
równocześnie unosimy i opuszczamy ręce.



Maszerujemy, wykopując nogi przed siebie;
ręce trzymamy na wysokości bioder -
naśladując trzymanie kierownicy.



Staramy się przesuwać na jednej nodze
do przodu.



Maszerujemy wysoko unosząc kolana;
ręce trzymamy na wysokości bioder -
naśladując trzymanie kierownicy.