**Gimnastyka 3**

1. Trzymaj piłkę przed sobą oburącz.
2. Podnieś piłkę nad głowę trzymając ją oburącz.
3. Trzymaj piłkę oburącz za plecami.
4. a). Trzymaj piłkę z lewej strony ciała.
b). Trzymaj piłkę z prawej strony ciała.
5. Trzymaj piłkę oburącz. Połóż ją pod swój podbródek.
6. a). Trzymaj piłkę oburącz pomiędzy kolanami.
b). Zabierz ręce i trzymaj piłkę tylko swoimi kolanami.
7. Trzymaj piłkę tylko łokciami.
8. Trzymaj piłkę tylko nadgarstkami.
9. a). Trzymaj piłkę tylko wnętrzami dłoni.
b). Trzymaj piłkę wnętrzem jednej dłoni i kciuckiem drugiej; zmień dłonie.
10. a). Użyj tylko cztery palce każdej ręki do trzymania piłki.
b). Użyj tylko trzy palce każej ręki do trzymania piłki.
c). Użyj tylko dwa palce każdej ręki do trzymania piłki.
d). Użyj tylko jednego palca każdej ręki do trzymania piłki.