**Gimnastyka 4**

1. a). Trzymaj piłkę w lewej ręce.  
   b). Podnieś teraz lewą dłoń tak wysoko, jak tylko możesz - ponad głowę.  
   c). Powtórz ćwiczenie z prawą ręką.
2. a). Trzymaj piłkę w lewej ręce.  
   b). Trzymaj lewą dłoń tak nisko, jak tylko możesz.  
   c). Powtórz ćwiczenie z prawą ręką.
3. Wypróbuj, czy możesz trzymać piłkę innymi częściami ciała.
4. a). Trzymaj piłkę oburącz najdalej jak możesz przed sobą.  
   b). Stój tylko na lewej nodze trzymając piłkę wyciągniętą przed sobą.  
   c). Stój tylko na prawej nodze trzymając piłkę wyciągniętą przed sobą.
5. a). Połóż piłkę na czubku głowy  
   b). Tocz piłkę (bez upuszczenia jej) do innych części ciała. Nazywaj części ciała, po których przetaczasz piłkę.  
   c). Dotknij piłką czoła. Przetocz ją do nosa, ust, podbródka, szyi, klatki piersiowej, talii. Teraz przetocz piłkę jeden raz wokół talii i wzdłuż lewej nogi aż do lewej stopy. Teraz przenieś piłkę do prawej stopy i przetocz w górę do talii. Teraz przetocz piłkę do czoła tą samą drogą, jaką toczyłeś ją do talii.
6. a). Trzymaj piłkę oburącz przed sobą.  
   b). Przenieś piłkę przed prawe oko.  
   c). Znów trzymaj piłkę przed sobą, a potem przenieś przed lewe oko.
7. Dotknij piłkę lewym łokcie. Potem prawym łokciem.
8. a). Podnieś lewe kolano i stój tylko na prawej nodze.  
   b). Teraz dotknij piłki lewym kolanem, utrzymując wciąż równowagę.  
   c). Powtórz ćwiczenie stojąc na lewej nodze i dotykając piłki prawym kolanem.
9. Trzymaj piłkę łokciami i bez użycia dłoni przemieść piłkę od łokci aż do nadgarstków.
10. Trzymaj piłkę przed brzuchem. Przetocz piłkę wokół talii.