

1. Bieg w miejscu – czas trwania: 10 sekund

wyprostowana sylwetka, naprzemienna praca ramion, wysokie unoszenie kolan

2. Bieg w podporze przodem – czas trwania: 10 sekund

ręce ustawione pod ramionami, proste plecy (brak znacznego wygięcia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa), naprzemienna praca nóg, kończyny dolne wykonują ruch w swoim pełnym zakresie

3. Przejście po równoważni (podwyższeniu) – ilość powtórzeń: 3 (przejścia)

ramiona odwiedzone w bok (wyprostowane), prosta sylwetka (głowa również ustawiona prosto), proste nogi w fazie wymachowej podczas chodu

4. Podciąganie na drążku – ilość powtórzeń: 3 (podciągnięcia)

ręce ustalone w nachwycie (podobnie jak w tzw. „małpim chwycie”, jednakże kciuk nie jest ustawiony przeciwstawnie do pozostałych palców), prosta sylwetka podczas wykonywania podciągnięć (naprężenie mięśni brzucha, grzbietu oraz nóg)

5. Zwis na drążku – czas trwania: jak najdłużej z zachowaniem brody powyżej drążka

ręce ustalone w nachwycie (podobnie jak w tzw. „małpim chwycie”, jednakże kciuk nie jest ustawiony przeciwstawnie do pozostałych palców), prosta sylwetka podczas zwisu (naprężenie mięśni brzucha, grzbietu oraz nóg), broda znajduje się ponad drążkiem (nie wolno podpierać się na brodzie!)

6. Skłon tułowia w przód w siadzie prostym – czas trwania: 5 sekund (wytrzymanie)

widok z bocznej strony ćwiczącego (na nagraniu), proste nogi, ramiona ustawione w górę (również proste), całość tułowia przylega do nóg

7. Mostek z leżenia tyłem – czas trwania: 3 sekundy (wytrzymanie)

w leżeniu nogi i ręce ustawione równolegle (równo), podczas wykonania mostka kończyny powinny być całkowicie wyprostowane (nie przesuwamy stóp w trakcie ruchu)

8. Przysiad – ilość powtórzeń: 3 (przysiady)

widok z bocznej strony ćwiczącego (na nagraniu), stopy złączone, pięty nie odrywają się od podłogi, ramiona ustawione w przód (wyprostowane), proste plecy (brak pochylenia)

9. Postawa z ramionami w górze – czas trwania: 5 sekund (wytrzymanie)

sylwetka oraz ramiona wyprostowane, ramiona ustawione w górę jak najwyżej przy głowie

10. Siady z ramionami w górze – czas trwania: 3 sekundy każdy (wytrzymanie uniesionych ramion)

1) siad prosty

2) siad z ugiętymi nogami „motylek”

3) siad rozkroczny

plecy oraz ramiona wyprostowane, ramiona ustawione w górę jak najwyżej przy głowie