

### Ćwiczenie nr 1

Pozycja wyjściowa: Stań przodem do ściany, przyciśnij piłkę ręką do ściany na wysokości głowy.

Ruch: Tocz piłkę po ścianie do góry i z powrotem do dołu.

Uwagi: Utrzymaj barki w jednej linii, opuszczone i cofnięte.

