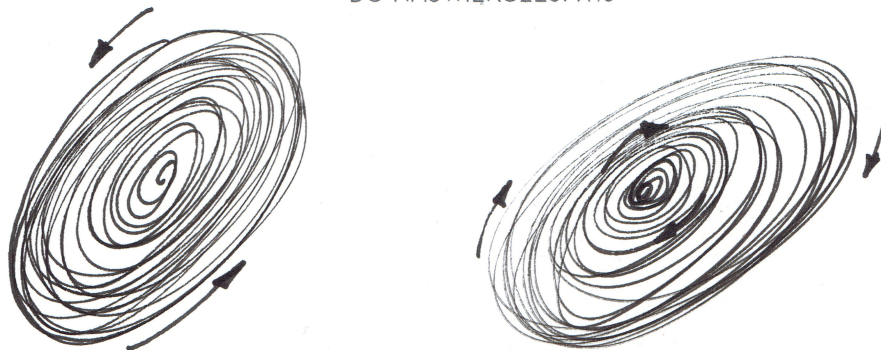


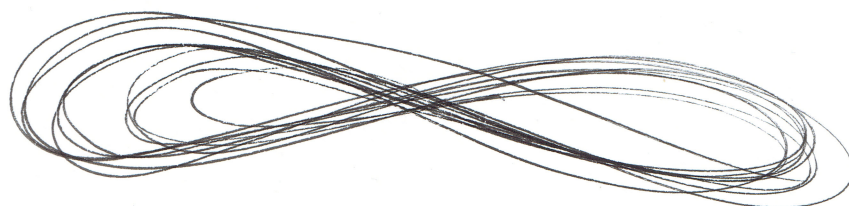
ROZGRZEWKA

ołówkiem

1. OKRĘŻNY RUCH OD NAJWIĘKSZEJ DO NAJMNIEJSZEJ
ELIPSY. RUSZAJĄC CAŁYM PRZEDRAMIENIEM.
POTARZAMY W DRUGĄ STRONĘ. OD NAJMNIEJSZEJ
DO NAJWIĘKSZEJ. X10



2. "LENIWA ÓSEMKA" 20-30 NAKŁADAJĄCYCH SIĘ NA
SIEBIE KSZTAŁTÓW. RUSZAMY PRZEDRAMIENIEM LUB
NADGARSTKIEM. X5



3. OKRĘŻNE RUCHY W GÓRĘ I W DÓŁ.
PRZEDRAMIENIEM I/LUB NADGARSTKIEM. X10

