

## Zasób ćwiczeń kształtujących z przyborami nietypowymi

Wielu nauczycieli prowadzących zajęcia z wychowania fizycznego, zarówno w klasach młodszych, jak i w starszych boryka się z problemami braku sprzętu, zwłaszcza przyborów, złym wyposażeniem sali gimnastycznej w sprzęt sportowy a także brakiem samej sali gimnastycznej. Prowadzi to często do monotonii zajęć i niechęci do ćwiczeń przez uczniów. Uczniowie często wykonują te same ćwiczenia podczas lekcji. Jednym z czynników powodujących większe zaangażowanie uczniów na lekcji wychowania fizycznego jest stosowanie różnego rodzaju przyborów. Skoro nie dysponujemy typowym sprzętem trzeba sięgnąć po inne rozwiązania. Dobrym rozwiązaniem jest stosowanie na lekcji ćwiczeń z przyborami nietypowymi. Przybory te są łatwo dostępne, nic nie kosztują oraz można z nimi ćwiczyć w każdych warunkach lokalowych np. na korytarzu lub zastępczej sali gimnastycznej. Dzięki ćwiczeniom wykonywanym z tym przyborem uczniowie są bardziej aktywni, zaangażowani w wykonywane ruchy i dokładniej wykonują ćwiczenia. Lekcja staje się teraz bardziej atrakcyjna. Uczniowie niechętni do ćwiczeń są ciekawi nowych wrażeń i chętniej przyłączają się do zajęć. Ćwiczenia te można stosować zarówno z dziećmi młodszymi, jak i starszymi. W niniejszym zestawieniu pozwoliłem sobie przedstawić i zachęcić do ćwiczeń z następującymi przyborami:

- gazeta
- plastikowa butelka ( o pojemności 1,5 litra, zakręcona )
- sznurek lub linka
- pudełko od zapalek
- balon
- puszka np. od coli

Przedstawione poniżej ćwiczenia sprawdzone zostały na lekcjach z uczniami szkoły podstawowej i gimnazjum. Stanowią one jedynie część ogromnych możliwości stworzenia ciekawych zajęć z uwzględnieniem przyborów nietypowych. Jeszcze raz zachęcam do ćwiczeń i zapraszam do lektury książki Mieczysława Niewiadomskiego: „ Metody bezpośredniej celowości ruchu wg Romualda Czyżewskiego „, w której zostały omówione właśnie te ćwiczenia.

### Ćwiczenia kształtujące z gazetą

#### I. Ćwiczenia indywidualne

1. W biegu trzymanie gazety przed klatką piersiową, na brzuchu ( bez pomocy rąk ).
2. Przeskoki obunóż, na P i LN nad gazetą rozłożoną na podłodze.
3. Naśladowanie ruchu spadającej gazety.
4. Marsz z gazetą trzymaną na głowie.
5. Przyjmowanie różnych pozycji (np. leżenie, siad ) z gazetą na głowie.
6. Skoki kangura z gazetą trzymaną między kolanami.
7. Rzuty do celu i na odległość gazetową kulą.
8. W marszu przekładanie kuli gazetową pod wysoko unoszonymi nogami.
9. Podbijanie gazetowej kuli prawą i lewą dłonią w miejscu, marszu i biegu.
10. Żonglerka nogą gazetową kulą.
11. Przejście określonego odcinka poprzez stawianie stóp tylko na gazecie (dwie gazety ).
12. Stojąc w rozkroku, gazeta trzymana oburącz nad głową- skłon T w przód, położenie gazety na podłodze, wyprost z RR w górze, skłon T w przód, zabranie gazety.

13. Stojąc w rozkroku, gazeta na podłodze – skłon T w przód, przesuwanie gazety jak najdalej do tyłu.
14. Pozycja j.w. – w skłonie przesuwanie gazety ósemką między nogami.
15. Stojąc w rozkroku, gazeta trzymana oburącz przed sobą – skręty T w tył.
16. Stojąc w rozkroku, gazeta trzymana oburącz nad głową – skłony T w prawo i lewo.
17. Stojąc w rozkroku, gazeta położona z tyłu na podłodze – skręty T w prawo i lewo, ugięcie kolan i sięgnięcie gazety p. i l.R..
18. Przysiad podparty, gazeta rozłożona na podłodze – dmuchanie w gazetę.
19. Podrzut wysoko kuli, chwyt jedną ręką.
20. Kto podrze gazetę na jak największą ilość części stopami ( rękoma ) ?

## II. Ćwiczenia w parach

21. Stojąc naprzeciw siebie 1 trzyma gazetę w wyciągniętej ręce, 2 stara się chwycić gazetę opuszczoną przez partnera zanim upadnie ona na podłogę.
22. Stojąc tyłem do siebie w rozkroku, gazeta rozłożona między partnerami – na sygnał zabranie jak najszybciej gazety poprzez skłon T w przód.
23. Stojąc w rozkroku tyłem do siebie – podania gazetowej kuli w skłonie T w przód pod nogami i w skłonie T w tył nad głowami.
24. Stojąc naprzeciw siebie rzuty i chwyt gazety kuli.
25. Stojąc w rozkroku tyłem do siebie – podania gazetowej kuli poprzez skręt T w lewo i w prawo.
26. Siad skrzyżny tyłem do siebie – podania oburącz gazetowej kuli poprzez skręt T w lewo i prawo.
27. Leżenie przodem, głowami zwróconymi do siebie – odbicia oburącz gazetowej kuli.
28. Gazety ułożone w odległości ok. 10m od ćwiczących – kto pierwszy dobiegnie do gazety i utworzy z niej kulę.
29. Odbicia nogą gazetowej kuli dorzucanej przez partnera.
30. Przenoszenie gazetowej kuli na określonym odcinku bez użycia rąk.

## Ćwiczenia z plastikową butelką

1. Butelki ustawione w odległości 1-2 metrów od siebie – slalom między butelkami.
2. W marszu lub biegu wysokie unoszenie kolan, przekładanie butelki z ręki do ręki pod kolanem uniesionej nogi.
3. W marszu lub biegu dotykane piętami butelki trzymanej z tyłu w wyprostowanych RR.
4. W marszu przekładanie butelki pod nogą wykroczną.
5. W marszu, RR w dół z butelką - wysokie unoszenie kolan z dotykiem butelki.
6. Postawa, butelka między stopami – podskokiem podrzut butelki w górę, chwyt rękoma.
7. Postawa, butelka na podłodze – różne formy przeskoków nad butelką: jednonóż, obunóż, w przód, w tył, w bok.
8. Postawa, butelka między kolanami – podskoki w miejscu w prawo, w lewo, w przód, w tył.
9. Stanie na l.N prawa noga ugięta w tył, butelka pod kolanem nogi ugiętej – podskoki na l.N ( to samo ćwiczenie ze zmianą nogi ).
10. Postawa, RR w przód, butelka trzymana oburącz – podskokiem wyrzut NN w przód, podbijając butelkę.
11. Przysiad, butelka na udach – podskoki w przysiadzie bez upadku butelki.
12. Stojąc w rozkroku, butelka trzymana w l.R – krążenia RR w przód po kołach o promieniach od najmniejszego do największego i z powrotem ( to samo ćwiczenie, ale

- krażenia w tył – zmiana ręki ).
13. Stojąc w rozkroku, butelka trzymana oburącz, skurcz pionowy RR, butelka przy klatce piersiowej – wyprosty i ugięcia RR.
  14. Stojąc w rozkroku, butelka trzymana oburącz, RR w przód – odwracanie butelki w RR ze zmianą położenia butelki w dłoniach.
  15. Stojąc w rozkroku, RR w górze trzymają butelkę – puszczenie butelki, opust RR bokiem w dół, chwyt butelki na wysokości pasa.
  16. Stojąc w rozkroku przekładanie butelki ósemką między nogami.
  17. Stojąc w rozkroku, RR w dół trzymają butelkę – kopnięcie butelki kolaniem w górę, chwyt oburącz ( ćwiczy prawa i lewa noga ).
  18. Stojąc w rozkroku opad T w przód, butelkę kładziemy na szyi – wyprost i butelka toczy się po plecach do rąk ułożonych na wysokości pośladków – powrót do pozycji wyjściowej.
  19. W staniu, RR w przód, dłonie skierowane do podłoża, butelka leży na dłoniach – wznos RR w górę, butelka toczy się w kierunku klatki piersiowej.
  20. W staniu, butelka trzymana na klatce piersiowej– skłon T w przód z toceniem butelki po całym ciele – wyprost i toczenie w przeciwną stronę.
  21. W staniu – skłon T w przód – przekładanie butelki z ręki do ręki za kostkami, przed kostkami, za kolanami, przed kolanami.
  22. W staniu, butelka trzymana oburącz na karku – puszczenie butelki, obrót i chwyt butelki oburącz
  23. W staniu podrzucanie butelki z wykonywaniem zadań dodatkowych – klaśnięcie przed i za sobą, krążenia RR w przód i w tył.
  24. Stojąc, p.N prosta, butelka leży na palcach p.N – podrzut butelki w górę, chwyt oburącz ( to samo ćwiczenie ze zmianą nogi ).
  25. Stojąc, RR w przód trzymają butelkę – wznosy p. i l.N z dotknięciem butelki.
  26. W klęku, butelka trzymana oburącz, RR wzdłuż T – siad klęczny z położeniem butelki jak najdalej w przód – wyprost do klęku – siad klęczny, skłon T w przód, chwyt butelki – powrót do pozycji wyjściowej.
  27. W klęku, butelka stoi na podłodze za stopami – opad T w tył, dotknięcie głową butelki.
  28. Siad prosty, butelka stoi na podłodze przy stopach – wznos NN nad butelkę, oparcie na przedramionach – krążenia obunóż nad butelką w prawą i lewą stronę.
  29. W siadzie skrzyżnym przerzucanie butelki z ręki do ręki.
  30. Leżenie tyłem, RR w dół, butelka leży na brzuchu – napinanie mięśni brzucha, próba podrzucenia butelki.

## **Ćwiczenia ze sznurkiem lub linką**

### **I. Ćwiczenia indywidualne**

1. W biegu - na sygnał jak najszybsze wchodzenie do kół utworzonych z linki ( każde dziecko wchodzi do dowolnego koła, ilość kół można zmniejszać ).
2. W marszu, linka złożona na cztery części trzymana pionowo za plecami – naśladowanie ruchów wycierania ręcznikiem.
3. W marszu, linka złożona na połowę trzymana oburącz przed sobą – wymachy p. i l.N do linki.
4. W marszu - przechodzenie do przodu i do tyłu przez linkę złożoną na cztery części.
5. W staniu z linką złożoną na połowę przed sobą – przysiad z jednoczesnym przeniesieniem

- RR nad głowę.
6. W staniu, przeskoki przez linkę trzymaną oburącz ( można zmniejszać długość linki, np. przeskoki przez linkę złożoną na pół, na cztery ).
  7. Koło utworzone z linki - skoki obunóż, jednonóż do koła i z koła.
  8. Stojąc w rozkroku, linka złożona na połowę trzymana w wyprostowanych RR przed sobą – przenoszenie linki za plecy bez uginania RR w łokciach.
  9. Stojąc w rozkroku, linka złożona na połowę trzymana oburącz nad głową – skłony T w prawo i lewo.
  10. Układanie różnych liter z linki.
  11. Podpór przodem, linka rozłożona przed sobą – przechodzenie RR do przodu i do tyłu.
  12. Siad klęczny, linka złożona na połowę trzymana oburącz – przejście do klęku prostego z jednoczesnym przeniesieniem RR nad głowę.
  13. Siad skulny, linka złożona na połowę trzymana oburącz – przenoszenie na zmianę p. i l.N nad linką.
  14. Siad prosty, linka trzymana oburącz przed sobą – skłony T w przód.
  15. Siad prosty, linka trzymana oburącz przed sobą – unoszenie p. i l.N do linki.
  16. Siad skrzyżny, linka trzymana oburącz nad sobą – przenoszenie linki na wysokość łopatek, wyprost i przeniesienie linki przed klatkę piersiową – powrót do pozycji wyjściowej.
  17. Linka rozłożona na podłodze, leżenie w poprzek na jednym z końców linki, jeden koniec w ręku – nawijanie linki na siebie poprzez toczenie się po niej.
  18. Leżenie przodem – skłon T w tył, zawiązywanie supłów na lince.
  19. Leżenie przodem, linka złożona na cztery części trzymana oburącz przed sobą - przeniesienie linki za głowę na wysokość łopatek, powrót do pozycji wyjściowej.
  20. Linka zawiązana jednym końcem do drabinek, drugi koniec w rękach leżącego przodem przed drabinką – podciąganie się na lince.

## II. Ćwiczenia w parach

21. Partnerzy stoją przodem ( tyłem ) do siebie, każdy trzyma jeden koniec linki – kto dalej przeciągnie kolegę.
22. Partnerzy stoją bokiem do siebie, każdy trzyma jeden koniec linki – naprzemianstronne przechodzenie ponad linką.
23. Partnerzy stoją naprzeciw siebie, linki naprężone – jednoczesne obroty w prawo i lewo ponad unoszonymi linkami.
24. Partnerzy stoją naprzeciw siebie, każdy trzyma jeden koniec linki w p.R ( l.R ) - zawiązywanie supłów na lince bez pomocy drugiej ręki ( nie można oderwać ręki od linki ).
25. Partnerzy stoją naprzeciw siebie, każdy trzyma linkę za swój koniec – poprzez obroty w wokół osi podłużnej ciała nawijanie linki na siebie.
26. Jedna osoba trzyma jeden koniec linki, drugi leży na podłodze, osoba trzymająca linkę porusza się tyłem wykonując ruchy faliste linką - druga osoba stara się chwycić linkę.
27. Stojąc w rozkroku tyłem do siebie, linka spoczywa na podłodze między ćwiczącymi – na sygnał każdy stara się jak najszybciej chwycić linkę i ją pociągnąć.
28. Stojąc naprzeciw siebie w odległości 15-20m, linka w połowie odległości leży na podłodze – kto szybciej dobiegnie do linki.
29. Siad rozkroczny przodem do siebie, każdy trzyma jeden koniec linki – jeden przechodzi do leżenia tyłem, drugi zostaje „zmuszony” do wykonania skłonu T w przód.
30. Siad skrzyżny naprzeciw siebie, każdy trzyma za jeden koniec naprężonej linki -

naprzemianstronne uginanie i prostowanie RR ( linka cały czas naprężona ) – „piłowanie”.

## Ćwiczenia z pudełkiem od zapalek

1. Marsz w różnych kierunkach z pudełkiem na głowie.
2. Przyjmowanie różnych pozycji ( klęk, siad, przysiad ) z pudełkiem na głowie.
3. Stojąc w rozkroku, RR w przód, pudełko na części grzbietowej dłoni – wznosy i opusty RR.
4. Stojąc w rozkroku, RR w bok, pudełko na części dłoniowej – wznosy i opusty RR w bok.
5. Stojąc w rozkroku, RR w bok, pudełko na jednej dłoni – przerzuty pudełka nad głową, z ręki do ręki.
6. W staniu na p.N (l.N ), pudełko na części grzbietowej stopy - podawanie pudełka nogą do ręki.
7. W staniu na jednej nodze, pudełko na kolanie – podrzut pudełka kolaniem, chwyt w dłonie.
8. W staniu, wydmuchiwanie jak najdalej wieczka pudełka.
9. W staniu na p.N – w podskokach przesuwanie pudełka po podłodze l.N ( nie dotyka ona podłogi, zmiana nogi ).
10. W staniu, pudełko na podłodze – chwyt pudełka palcami jednej nogi i wyrzut go jak najdalej ( zmiana nogi, ćwiczenie należy wykonać na boso ).
11. Podskoki jednonóż w różnych kierunkach z pudełkiem trzymany na kolanie ( zmiana nogi ).
12. Przysiad z RR na biodrach, pudełko na głowie – podskoki w lewo i w prawo, w przód i w tył ( zmiana nóg ).
13. W przysiadzie podpartym, przesuwanie pudełka głową po podłodze.
14. Siad prosty, pudełko między stopami – przejście do leżenia przewrotnego, przełożenie pudełka w dłonie, powrót do siadu, skłon T w przód i włożenie pudełka między stopy.
15. Siad prosty, pudełko leży z prawej strony na podłodze – przesuwanie pudełka przed NN do położenia z lewej strony ( NN wyprostowane ).
16. Klęk prosty, RR na karku, pudełko na głowie – odstawienie p.N w bok i ułożenie pudełka na stopie, wyprost T, podniesienie pudełka i powrót do pozycji wyjściowej – to samo ćwiczenie l.N.
17. Leżenie tyłem z NN złączonymi i ugiętymi, opartymi na podłożu – wznos T w górę, położenie pudełka na klatce piersiowej, wytrzymanie 3 sekund i powrót do pozycji wyjściowej.
18. Leżenie tyłem, pudełko trzymane w RR – przejście do siadu prostego, położenie pudełka na podłodze, między stopami, powrót do leżenia – ponowne przejście do siadu i podniesienie pudełka.
19. Leżenie przodem z RR prostymi w przód, pudełko w dłoniach – skłon T w tył, wyciąganie i wciąganie wieczka pudełka.
20. Leżenie przodem, pudełko w dłoniach – wyrzuty pudełka do przodu w skłonie T w tył.

## Ćwiczenia z balonem

### I. Ćwiczenia indywidualne

1. Podbijanie balona ręką, nogą, głową.
2. Wyrzut balona w górę – wykonywanie określonych ćwiczeń np. obroty, przysiady zanim balon nie upadnie na podłogę.
3. Rzuty na odległość p. i l.R.
4. Wyrzut balona w górę – chwyt w wysoku.
5. Wyrzut balona w górę – leżenie przodem, chwyt w momencie wstawania.
6. Stojąc w rozkroku, balon w wyciągniętych RR nad głową – upuszczenie balona za siebie, obrót i chwyt balonika.
7. Stojąc w rozkroku, RR wyciągnięte w bok – odbijanie balona z ręki do ręki nad głową.
8. Kto dłużej utrzyma balon w powietrzu odbijając tylko głową ( NN, RR ) ?
9. W marszu – wysokie unoszenie kolan, przekładanie balona pod unoszonymi NN.
10. W marszu – wysokie unoszenie kolan, dotykanie kolanami balona trzymanego oburącz w wyprostowanych RR.
11. Stojąc w rozkroku, balon trzymany między kolanami – skoki obunóż w różnych kierunkach.
12. Czworakowanie z prowadzeniem balona głową.
13. Siad skulny, dłonie oparte o podłogę – podbijanie balona obunóż grzbietem stóp.
14. Siad skulny, dłonie oparte o podłogę, balon między stopami – prostowanie i uginanie NN nad podłogą.
15. Leżenie tyłem – odbijanie balona RR nad sobą.
16. Leżenie tyłem – wyrzut balonika dłońmi, chwyt stopami.
17. Leżenie tyłem – rzut balona w kierunku stóp, odbicie stopami, chwyt w dłonie.
18. Leżenie tyłem, balon na klatce piersiowej – oddychanie z utrzymaniem balona na klatce piersiowej bez pomocy RR.
19. Leżenie przodem – odbijanie balonika RR.
20. Leżenie przodem – przerzucanie balonika z ręki do ręki.

### II. Ćwiczenia w parach

21. Stojąc naprzeciw siebie – odbijanie balona sposobem górnym ( głową, NN )
22. Stojąc naprzeciw siebie – odbijanie dwóch balonów jednocześnie.
23. Partnerzy przodem do siebie, balon między czołami – bieg w różnych kierunkach.
24. Partnerzy tyłem do siebie, balon między plecami – poruszanie się w różnych kierunkach.
25. Jeden odbija balon dowolną częścią ciała, drugi stara się przejąć balon.
26. Stojąc w rozkroku tyłem do siebie - podania balona nad głową w skłonie T w tył i w skłonie T w przód między NN.
27. Stojąc w rozkroku tyłem do siebie – podania balona poprzez skręt T w prawo i w lewo.
28. Jedna osoba stoi nieruchomo, druga przebija balon nad głową kolegi z przodu do tyłu i odwrotnie.( staramy się w określonym czasie przebić balon jak największą ilość razy )
29. Leżenie przodem twarzą do siebie – odbijanie balonika.
30. Jedna osoba leżenie tyłem, balon między NN – leżenie przewrotne i pozostawienie balona na podłodze za głową, druga osoba chwyt balona i włożenie go między stopy kolegi.

## Ćwiczenia z puszką np. od coli

### I. Ćwiczenia indywidualne

1. Poruszanie się w różnych kierunkach ( marsz, bieg ) z puszką na głowie.
2. W truchcie uderzanie puszek trzymanej oburącz za sobą na wysokości pośladków.
3. Bieg z wysokim unoszeniem kolan i dotykiem puszek trzymanej oburącz przed sobą
4. Przeskoki obunóż, na p. i l. N, w przód i w tył, w prawo i lewo nad puszką ustawioną na podłodze.
5. Postawa zasadnicza, puszka na głowie – przechodzenie do siadu skrzyżnego i z powrotem do p.w.
6. Czworakowanie z przesuwaniem puszek po podłodze dmuchaniem.
7. Podpór leżąc tyłem, puszka spoczywa na brzuchu – kto dalej zajdzie nie zrzucając puszek ?
8. Stojąc na jednej nodze, puszka ustawiona na kolanie – podrzut puszek nogą, chwyt p. lub l.R. ( zmiana nogi )
9. Stojąc twarzą do ściany w odległości ok. 0,5m, toczenie puszek po ścianie głową bez pomocy rąk ) od najwyższego miejsca do stóp i z powrotem.
10. Stojąc w rozkroku, puszka stoi między stopami – wyskoki z łąčeniem stóp nad puszką, lądowanie w rozkroku.
11. Siad skulny, dłonie oparte o podłogę za biodrami – toczenie obunóż ( jednonóż ) puszek do przodu i do tyłu. ( ćwiczenie wykonujemy na boso )
12. Siad skulny, dłonie oparte o podłogę za biodrami, puszka ustawiona przed stopami – przenoszenie złączonych NN nad puszką do przodu i do tyłu.
13. Siad klęczny, puszka leży na podłodze, dłonie na puszcze – przesuwanie puszek do przodu bez unoszenia pięt od pośladków.
14. Siad prosty, dłonie przy biodrach, puszka ustawiona przy prawej kostce na zewnątrz – przenoszenie złączonych NN nad puszką.
15. Siad prosty, puszka między stopami – poprzez leżenie przewrotne ustawianie puszek NN za głową.
16. Siad prosty, puszka w RR wyprostowanych nad głową – skłon T w przód i ustawienie puszek przed NN ( nie zginamy kolan )
17. Siad rozkroczny, puszka ustawiona pośrodku na wysokości stóp, dłonie oparte o podłogę za biodrami – łączenie NN za puszką.
18. Leżenie przodem, puszka trzymana w wyprostowanych przed sobą RR – unoszenie RR z puszką jak najwyżej.
19. Leżenie przodem, RR wyprostowane w bok, puszka w p.R – przetaczanie puszek z ręki do ręki pod uniesioną klatką piersiową.
20. Leżenie tyłem, RR wzdłuż T, puszka trzymana w p.R – przekładanie puszek z ręki do ręki wokół bioder ( biodra na zmianę unosimy i opuszczamy )

### II. Ćwiczenia w parach

21. Stojąc naprzeciw siebie – podawanie jednocześnie dwóch puszek ( można zwiększać odległość )
22. Stojąc przodem do siebie, puszka w p.R ( l.R ) – jednoczesne wyskoki z uderzeniem puszek o puszkę.
23. Siad skrzyżny w odległości ok. 5m od siebie, puszka ustawiona pośrodku – na sygnał start do puszek i kto szybciej ją chwyci. ( można zmieniać pozycję wyjściową lub odległość )

24. Siad skrzyżny przodem do siebie w odległości ok. 5-7m, puszka ustawiona pośrodku – na sygnał obiegnięcie puszki i powrót do pozycji wyjściowej.
25. Siad skrzyżny tyłem do siebie, puszka w RR jednego z ćwiczących – skręt T i podanie puszki partnerowi.
26. Siad rozkroczny przodem do siebie, stopy oparte o stopy partnera, puszka ustawiona pośrodku – kto szybciej przewróci ręką puszkę ? ( skłon T w przód )
27. Siad rozkroczny przodem do siebie, stopy oparte o stopy partnera, puszka trzymana oburącz przez każdego z ćwiczących – skłon T do p.N, pozostawienie puszki i wyprost, skłon do l.N i zabranie puszki pozostawionej przez partnera.
28. Siad rozkroczny przodem do siebie, stopy oparte o stopy partnera, puszka trzymana oburącz – skłon T w przód, postawienie puszki na wysokości kostek, przejście do leżenia tyłem, powrót do siadu i zabranie puszki. ( ćwiczenie wykonujemy jednocześnie )
29. Jeden z pary w siadzie skulnym z puszką między stopami, dłonie oparte za biodrami – wyrzut puszki stopami do partnera stojącego naprzeciw.
30. Jeden z pary w leżeniu przodem, puszka trzymana oburącz przed sobą – skłon T w tył z jednoczesnym wyrzutem puszki do partnera stojącego naprzeciw.