

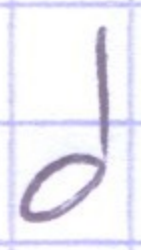
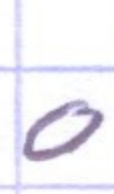


1) Wykonywanie krokami poznaczonych wartości rytmicznych z mówieniem bez tahtowania:


 - cwierc'


 - po - dwie


 - krok - przysiad


 - krok - do przodu - w bok - dostaw na palec

2) Wykonywanie krokami z mówieniem w/w wartości i krokami z tahtowaniem:

 z tahtowaniem na 2, 3, 4

 z tahtowaniem na 2, 3, 4

 z tahtowaniem na 2, 4

 z tahtowaniem na 4.