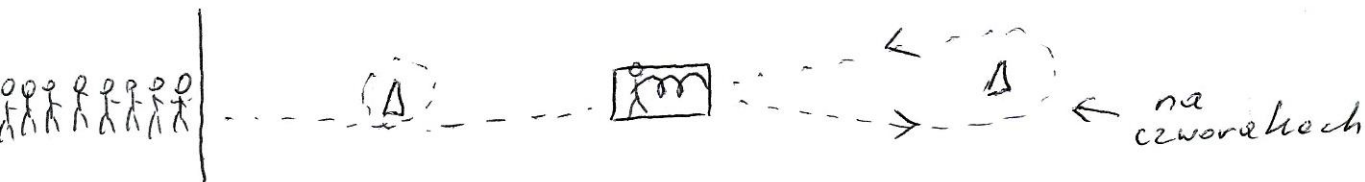
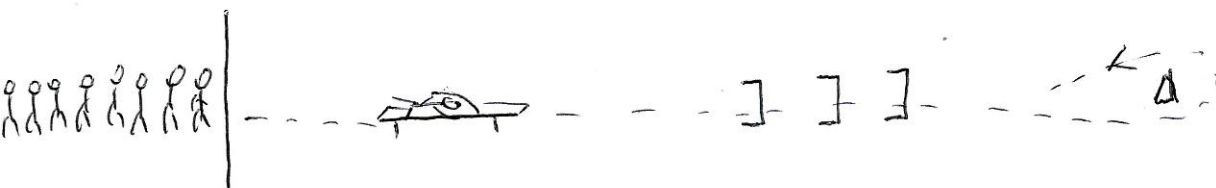


i tym sposobem dociera do następnego pacholka, obiega, wraca do materaca na czworakach, przetacza się, dobiega do pacholka okrąża go i dociera do drużyny. Zmiana zawodnika następuje przez klepięcie w dłoń kolegi stojącego na linii startu. Ten wykonuje ćwiczenie jak jego poprzednik.



#### IV. Na ławeczce i pod płotkami

Ustawienie drużyn jak poprzednio. Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie do ławeczki. Układa się na niej na brzuchu i rękoma podciąga się do jej końca, następnie dobiega do płotków lekkoatletycznych (3 ustawione co 1 m), pokonuje je dołem, obiega pacholek i wracając powtarza ćwiczenia w stronę powrotną. Zmiana zawodnika jak w poprzednim wyścigu.



#### V. Sztafeta wahadłowa

Rywalizują wszystkie drużyny. Czterech zawodników ustawionych na linii startu-mety, zaś czterech pozostałych naprzeciwko nich również na linii startu-mety. Pierwszy startujący trzyma w ręku pałeczkę sztafetową. Na sygnał biegnie jak najszybciej do swojej drużyny stojącej na przeciwko. Na drodze napotyka pacholki (3), które musi okrążyć. Po tym dobiega do zawodników stojących na przeciw i oddaje pałeczkę koledze i w ten sposób uruchamia go do biegu w przeciwnym kierunku. Wyścig kończy się, gdy zawodnicy z tej samej drużyny zamienią się miejscami (każdy biegnie jeden raz).

