







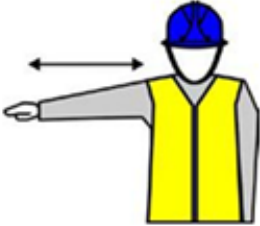
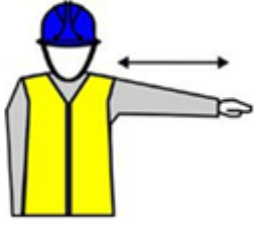



SYGNAŁY OGÓLNE	
<p><b>Start</b> Uwaga! początek kierowania</p>	<p>Obie ręce wyciągnięte poziomo Dłonie zwrócone wewnętrzną stroną do przodu</p> 
<p><b>Zatrzymać</b> Przerwa – koniec ruchu</p>	<p>Prawa ręka skierowana do góry z wewnętrzną stroną dłoni skierowaną do przodu</p> 
<p><b>Koniec</b> Zatrzymanie działania</p>	<p>Obie ręce połączone Na wysokości klatki piersiowej</p> 

RUCHY PIONOWE	
<p><b>Podnieść do góry</b></p>	<p>Prawa ręka skierowana do góry z dłonią skierowaną wewnętrzną stroną do przodu – wykonuje wolno ruchy okrężne</p> 
<p><b>Opuść do dołu</b></p>	<p>Prawa ręka skierowana do dołu z dłonią skierowaną wewnętrzną stroną do przodu - wykonuje wolno ruch okrężny</p> 
<p><b>Odległość prawidłowa</b></p>	<p>Dłonie pokazują odpowiednią odległość</p> 

RUCHY POZIOME	
<b>Ruch do przodu</b>	<p>Obie ręce zgięte, dłonie skierowane wewnętrzną stroną do góry, przedramiona wykonują powolne ruchy w kierunku ciała</p> 
<b>Ruch do tyłu</b>	<p>Obie ręce zgięte, dłonie skierowane wewnętrzną stroną na zewnątrz, przedramiona wykonują powolne ruchy od siebie</p> 
<b>Ruch w prawo od sygnalisty</b>	<p>Prawa ręka wyciągnięta poziomo z dłonią zwróconą wewnętrzną stroną do dołu wykonuje małe powolne ruchy w prawo</p> 
<b>Ruch w lewo od sygnalisty</b>	<p>Lewa ręka wyciągnięta poziomo z dłonią zwróconą wewnętrzną stroną do dołu wykonuje małe powolne ruchy w lewo</p> 
<b>Odległość pozioma</b>	<p>Dłonie pokazują odpowiednią odległość</p> 

NIEBEZPIECZEŃSTWO	
<p><b>STOP</b> Zatrzymanie w nagłym przypadku</p>	<p>Obie ręce wyciągnięte do góry, dłonie zwrócone wewnętrzną stroną do przodu</p> 