

Klasa I-III

Rozgrzewka:

Krążenia ramion w przód i tył 20x

Pozycja wyjściowa rozkrok, ręczki proste w górze i wykonujemy 20 skłonów w przód z dotknięciem podłogi między nogami

Wypad tułowia w bok 20x

<https://www.youtube.com/watch?v=T6TDpq30Pck>

Pajacyki 20x

<https://www.youtube.com/watch?v=7au5-3-8KKA>

Przysiady 10x

Seria ćwiczeń:

Skip A w miejscu 20 razy (proste plecy, wysoko kolana)

Raczek tyłem jedno koło wokół pokoju

Pozycja wyjściowa leżenie na brzuchu nogi proste i ręczki proste. Na sygnał opiekuna unosimy lewą nogę i prawą rękę, liczymy do 5 następnie 10 sekund przerwy. Po przerwie zamieniamy Ręczki i nogi. Ćwiczenie powtarzamy 10x

Pozycja wyjściowa leżenie tyłem ręczki w odłóż tułowia nóżki zgięte w kolanach.

10x dotykamy czołem kolan. Przerwa 15 sekund. Serie powtarzamy 3 razy

Na czworakach wokół pokoju jedno koło.

Pozycja wyjściowa leżenie przodem ręczki proste przed głową

10x podnosimy w tym samym czasie unosimy ręczki i nóżki w górę (napinamy mięśnie grzbietu)

Przerwa 15 sekund. Serie powtarzamy 3 razy.

Na czworakach wokół pokoju jedno koło.

Milej zabawy!!!