

Klasa I-III

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=rx2FMlf8sGU>

Seria ćwiczeń:

5x 20 pajacyków z przerwą 1 minutową

5x 20 przysiadów z przerwą 1 minutową

5x 20 skłonów w przód z pozycji stojąc z dotknięciem podłoża między nogami. Przerwa 1 minutowa

rozciąganie siad płoćkarski, prosty, szpagaty i skłony 10 minut

Na czworakach wokół pokoju jedno koło.

Ćwiczenia techniczne do oglądania w filmach:

1. https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0
 2. <https://www.youtube.com/watch?v=h97drN4VWvc>
- Milej zabawy!!!