

Klasa I-III

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=NHO41tY6a98>

Seria ćwiczeń:

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

Raczek tyłem jedno koło wokół pokoju

Skip C w miejscu 20 razy (proste plecy, pięty dotykają pośladków)

Raczek przodem jedno koło wokół pokoju

Pozycja wyjściowa leżenie tyłem rączki 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 rączki proste przed głową

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

Przerwa 15 sekund. Serie powtarzamy 3 razy.

Na czworakach wokół pokoju jedno koło.

M

i

ł

e

j

z

a

b

a

w

y

!