

Klasa I-III

Rozgrzewka:

krążenia ramion w przód 20x

krążenia ramion w tył 20x

krążenia ramion naprzemianstronne 20x

skłony tułowia w przód 20x

skłony tułowia w bok 20x rączki na bioderkach

krążenia bioder 10x w lewo i 10x w prawo

Seria ćwiczeń:

5x 20s przy ścianie rączki proste, przodem do ściany (staramy się przepchać ścianę do przodu).

Przerwa 10 s

5x 20s wykonujemy jak najwięcej przysiadów, przerwa 1 minuta

6x 10s wykonujemy mostek i wytrzymujemy.

Rozciąganie siad prosty i płodkarski

Ćwiczenia techniczne do oglądania w filmach:

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

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

Milej zabawy!!!