

Klasa I-III

Rozgrzewka:

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

Seria ćwiczeń:

5x 20 nożyc (w przód i tył) z przerwą 1 minutową

5x 20 krążeń tułowia 20x w prawo i 20 w lewo.

5x 20 skip A i 5x 20 skip C

rozciąganie siad płotkarski, 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>
- Miłej zabawy!!!