

Klasa I-III

Rozgrzewka:

krążenia ramion w przód 10x

krążenia ramion w tył 10x

krążenia ramion naprzemianstronne 10x

skłony tułowia w przód 10x

krążenia bioder 10x w lewo i 10x w prawo

Seria ćwiczeń:

6x 30s pajacyk, przerwa 30 sekund

6x 20s jaskółka przerwa 20 sekund(3x na lewą nogę i 3x na prawą nogę)

4x 30 skip A jak najszybciej, przerwa 30 sekund

siad prosty i siad płoćkarski i rozciąganie

Ćwiczenia techniczne do oglądania w filmach:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=IrM-DBw8DDA>

Milej zabawy!!!