

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 ręczki na bioderkach

krążenia bioder 10x w lewo i 10x w prawo

Seria ćwiczeń:

5x 20 skip A jak najszybciej. Przerwa 10 s

5x 20 skip C jak najszybciej. Przerwa 10 s

6x 10s wyskoki dosiężne z przysiady przerwa 30sekund

Rozciąganie siad prosty i płotkarski

Ćwiczenia techniczne do oglądania w filmach:

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

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

Milej zabawy!!!