

Klasa I-III

Rozgrzewka:

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

Seria ćwiczeń:

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

Na czworakach jedno koło wokół pokoju

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

Raczek przodem jedno koło wokół pokoju

Dżamping 1 koło w pokoju

3x po 30sekund skakanka

Na czworakach wokół pokoju jedno koło.

Ćwiczenia techniczne do oglądania w filmach:

1. [https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh\\_6z0](https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=h97drN4VWvc>  
Miłej zabawy!!!