

Klasy 1-3

1. Aktywność fizyczna według własnej inwencji– trening 1

- W ramach treningu podejmij aktywność fizyczną według własnej inwencji np.: rower, rolki, bieganie, ćwiczenia w domu itd.

2. Ćwiczenia czucia piłki przy pacholku – trening 2

- *W ramach rozgrzewki wykonaj bieg bokierski w miejscu 3x po 1 min*

<https://www.youtube.com/watch?v=V0cpTmUk9ko>

- *W ramach drugiego treningu w tygodniu powtórz ćwiczenia przy pacholku. Na początku wykonuj ćwiczenia powoli – stopniowo szybciej. Staraj się jak najmniej patrzeć na piłkę. Poćwicz 45 min.*

<https://www.youtube.com/watch?v=nhWQ9jqzsCo>