

Klasy 1-3

1.Prowadzenie piłki – trening 1

W ramach rozgrzewki wykonaj bieg w miejscu – 3 min .

Różne formy prowadzenia piłki – zobacz filmik.

<https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA>

Postaraj się ćwiczyć tak aby po powrocie do szkoły wykonać poprawnie ćwiczenie 1 i 2.

2.Ćwiczenia ogólnorozwojowe – trening 2

- krążenia głowy ,tułowia ,bioder ,ramion/różne strony po 5-8x na stronę/
- wymachy ramion ,skłony tułowia w różnych płaszczyznach / 8x/
- wymachy nóg w leżeniu na plecach /10x/
- 15 x brzuszki
- 5-8x pompki lub damskie pompki
- 10x plecki/unoszenie tułowia w leżeniu na brzuchu/
- 8-15 przysiadów
- bieg w miejscu 3min.

Możesz spróbować prowadzić piłkę wszystkimi sposobami z ćwiczenia 1.

<https://www.youtube.com/watch?v=5kt3ID0UEW8>

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