

**Pamiętaj o wybraniu bezpiecznego miejsca podczas ćwiczeń. Wykonuj je tylko wtedy, jeśli pozwalają Ci na to warunki w domu.**

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, wykonaj rozgrzewkę – ćwiczenia rozciągające, krążenia głowy, tułowia, bioder, ramion, skłony w różnych płaszczyznach (po 10 x)

*Zanim przystąpisz do ćwiczeń, przygotuj niezbędne przybory.*

### **Zadanie 1.**

#### Przybory:

- sznurek o długości ok. 30-40 cm ( może być wstążka, sznurówka do butów lub nici)
- sitko kuchenne z uchwytem ( może to być lekka patelnia, ronderek, kubek z uchem itp.)
- gumka do włosów ( lub mała foremka do wykrawania ciasta, obręcz wykonana z odciętej rolki papierze toaletowym – ok.1-2 cm wysokości)



Koniec sznurka przywiąż do uchwyty sitka lub patelni (ucha od kubka), do drugiego końca sznurka przywiąż gumkę do włosów ( lub inny użyty przedmiot/obrócz).

### Wykonanie:

Trzymając jednorącz sitko lub inny przygotowany przybór, stań w niewielkim rozkroku.



Wykonaj ruch ręki w taki sposób, aby zawieszony na sznurku przedmiot trafił do środka sitka. Ćwiczenie powtórz minimum 10 razy, zapisując uzyskany wynik- po 1 punkcie za każde trafienie obręczy do środka przyboru.



## **Zadanie 2.**

### Przybory:

- kocyk lub ręcznik

### Wykonanie:

Położ na podłodze zrolowany kocyk, wykonaj nad nim przeskoki bokiem w bardzo szybkim tempie ciągu 10 sekund, jednocześnie licząc każdy skok. Uzyskany wynik zapisz.

## **Zadanie 3.**

Stojąc w niewielkim rozkroku, przyjmij prawidłową pozycję wyjściową jak na zdjęciu poniżej ( praworęczni nieco do tyłu wysuwają prawą nogę, leworęczni – lewą)



Wykonaj ćwiczenie imitacji półwoleja z forhendu, tzn. naśladuj prawidłowy ruch ręki podczas zagrania półwolejem z forhendu.

Ćwiczenie wykonaj w 3 seriach po 20 razy.

Uczniów klas 1 i 2, zachęcam do wysyłania informacji, które zadania zostały przez Was wykonane – data i nr zadania z uzyskanym wynikiem ( w przypadku zadania 1 i 2). Wiadomości można przesłać na adres [nowakb@sportosporto.pl](mailto:nowakb@sportosporto.pl) lub librussem do mnie - Beata Nowak. W ten sposób potwierdzone wykonanie zadań zostanie nagrodzone oceną. Mile widziane zdjęcia wykonane podczas waszych zmagień 😊

Jeżeli twoi opiekunowie nie wyrażają zgody na ewentualne zamieszczenie twoich zdjęć (filmów) na szkolnej stronie internetowej, proszę o informację zwrotną.

**POWODZENIA 😊**