

## Temat lekcji 1 : 6 Minutowy Trening Abs - Szybki Trening Mięśni Brzucha

Na początku proszę wykonać krótką rozgrzewkę - 15 min.

### Rozgrzewka:

- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.
- Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.
- Wykroki w przód - wykrok jedną nogą do przodu, ugięcie nogi (kolano nie wychodzi przed palce stóp) i powrót do pozycji wyjściowej; powtarzać naprzemiennie na obie nogi.
- Wspięcia na palce
- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony) 10 x
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę 10x
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony) 10 x
- przysiady 20 X

Następnie proszę wykonać ćwiczenia pokazane na filmie instruktażowym umieszczonym poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

### **Proszę o zachowanie bezpieczeństwa i dostosowanie ćwiczeń do własnych możliwości.**

Pozdrawiam i życzę powodzenia.

Temat lekcji 2: Doskonalenie techniki kozłowania w piłce koszykowej.

**Kozłowanie** – jest przemieszczaniem żywej piłki przez zawodnika ją posiadającego, poprzez odbijanie jej o parkiet boiska, toczenie po podłożu lub celowe odbijanie od tablicy do kosza.

Technika kozłowania:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog>

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=bY2J7RqIN1Awsqo9s8zJmeqoE7BJtU7tLOTA3mz0ojVvCS9wU1>

Pozdrawiam serdecznie☺