

Klasa IIB i D – 30 10 2020

Temat: Nauka i doskonalenie odbić piłki sposobem dolnym – piłka siatkowa

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=5ibTvdps6JN2DtyVJKvt653FlWmYkgmkZG4Vg2BKBmYyiLZQyO>

znajduje się lekcja piłki siatkowej, zachęcam do przeprowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej z wykorzystaniem piłki

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód ( oburącz )
- krążenia ramion w tył ( oburącz )
- **skrętoskłony ( prawa ręka dotyka lewej nogi )**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym ( przeplatanka )
- skipping A i C – wykonać dwa razy

Pozdrawiam Dawid Florian