

Klasa IIA – 29 10 2020

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

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=uuSy9T79M0m0s28r3LI2JfRtMcX2f0Rd49fvaXu7JAJ5b3uCY>

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)
- skiping A i C – wykonać dwa razy

Pozdrawiam Dawid Florian