

Klasa IIB i D – 29 10 2020

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

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=1XS43PcuJcKwJyKHq0eE8FwofiBrPagszHHWBXv9wcJctTWBuD>

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