

Klasa I A i B (grupa 1) – 16.11.2020

Temat : Wzmacnianie mięśni posturalnych

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

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=QIO8r8kFr68>

znajdziecie lekcję składającą się z 6 ćwiczeń gdzie będziecie wzmacniać mięśnie posturalne.

WSZYSTKIE 6 ĆWICZEŃ WYKONUJEMY DWA RAZY DLA ZWIĘKSZENIA INTENSYWNOŚCI LEKCJI

Powodzenia i dobrej zabawy, Dawid Florian