

Klasa IB (gr.2) – 07.12.2020

Temat: **Wzmacnianie mięśni brzucha i kończyn dolnych**

PRZED PRYZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZENIŃ PROSZĘ ZACHOWAĆ WSZELKIE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA. PROSZĘ WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W OBECNOŚCI OSOBY DOROSŁEJ

Proszę przeprowadzić rozgrzewkę :

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://youtu.be/7SSrLDIG2zI>

znajduje się filmik który przedstawia oraz opisuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha
Zapraszam do Ćwiczeń , jest pokaz i objaśnienie

Pod tym linkiem:

<https://youtu.be/yw-Aa5z0HJU>

znajdują się ćwiczenia wzmacniające kończyn dolne
Zapraszam do ćwiczeń, jest pokaz i objaśnienie

Pozdrawiam Dawid Florian