

Klasa IIB i D – 10.12.2020

Temat: Doskonalenie siły mięśni obręczy barowej i kończyn górnych

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

1.Pod tym linkiem:

<https://youtu.be/HZNQodzdwnM>

znajdują się ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni obręczy barkowej

2.Pod tym linkiem:

<https://youtu.be/0otbueWUoJo>

znajduje się 10 ćwiczeń wzmacniających siłę mięśni kończyn górnych

Pozdrawiam Dawid Florian