

Klasa IIC – 13.11.2020

Temat: Stosowanie ćwiczeń kompensujących siedzący tryb życia

Rozgrzewka:

- 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 linkiem poniżej znajdują się ćwiczenia kompensujące siedzący tryb życia

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

Zajęcia możemy przeprowadzić wszędzie, proszę zwrócić uwagę na zachowanie wszystkich zasad bezpieczeństwa



