

Klasa IIIB – 08.12.2020

**Temat:** Doskonalenie kozłowania w piłce koszykowej

**PRZED PRYZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ 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** : pogrubiłone ćwiczenia należy wykonać 12razy

**Pod tym linkiem:**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=CJvI801yhtRiynWWEh8dsFXw0Hyefcz9Ys44yA39NRcDx1ai82>

znajduje się etap 1 doskonalenia kozłowania w piłce koszykowej , proszę postępować jak na filmie

Pozdrawiam Dawid Florian