

Klasa II C – 26.11.2020

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)
- skipping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=VVhXTyCIL8c>

znajduje się zestaw ćwiczeń gdzie należy wykonać 3 serie w każdej 5 ćwiczeń. Pracujemy 20 sekund odpoczywamy 15 sekund. Proszę zachować ogólne środki bezpieczeństwa. Zajęcia należy przeprowadzić w obecności osoby dorosłej.

Cały opis i pokaz ćwiczeń znajdziecie w materiale wideo

Pozdrawiam Dawid Florian