

Klasa V/VI usprawnianie ruchowe

Dzień Dobry,

Paweł i Rafał

Najpierw rozgrzewka:

-bieg w miejscu

-wymach rąk w tył i przód

-pajacyki

-skoki z miejsca w przód i w tył a potem

<https://www.youtube.com/watch?v=cT-XqKprAkl>

trening, mm. głębokich:

https://www.youtube.com/watch?v=SWiz_DwB3DQ

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

Pozdrawiam Was serdecznie