

Temat: PS: Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach ze zmianą miejsca.

Witam was 😊 Mam nadzieję, że humory Wam dopisują? Dziękuję za nadesłane filmiki, zdjęcia, jeszcze nie wszyscy z was przystali, czekam do końca tygodnia, pamiętajcie będę wystawić oceny, postarajcie się 😊

Na poprzedniej lekcji ćwiczyliśmy odbicia oburącz górne, dzisiaj chciałabym, żebyście jeszcze udoskonalili swoje umiejętności.

Zaczynamy jak zawsze od rozgrzewki 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=6zL8zd1fDZU>

Pamiętajcie wykonujemy wszystkie ćwiczenia dokładnie niczego nie pomijamy 😊

Teraz zabieramy piłkę na pewno znajdziecie jakąś w domu, wychodzimy najlepiej na zewnątrz i po wcześniejszym obejrzeniu filmiku, spróbujcie wykonać następujące ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=50wqATe0F-0>

Mam nadzieję, że wykonaliście wszystkie ćwiczenia, pamiętajcie ćwiczcie codziennie!!! nie tylko wtedy kiedy mamy wf.

Pozdrawiam Was 😊