

Temat: PS Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym

Witam Was 😊

Dzisiaj chciałabym, abyście poćwiczyli odbicia sposobem oburącz dolnym.

Jak zawsze zaczynamy od rozgrzewki 😊 tym razem wykonajcie ją sami, tak jak zawsze to robimy w szkole, pamiętajcie o wszystkich partiach mięśni, zaczynamy od góry do dołu.

Spróbujcie poćwiczyć z mamą, tatą, siostrą, bratem 😊

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

W wolnej chwili, kiedy nie mamy zajęć spróbujcie wykonać w domu następujące ćwiczenia:

https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g

Powodzenia, pozdrawiam Was 😊