

TEMAT: Ćwiczenia siatkarskie

ROZGRZEWKA:

- KRAŻENIA RAMION PRZOD, TYŁ ,NA PRZEMIAN STRONNIE
- KROK DOSTAWNY PRAWY, LEWY BOK
- PRZEKŁADANKA PRAWY, LEWY BOK
- ODWODZENIE PRZEODEM Z KROKIEM DOSTAWNYM
- PRZYWODZENIE PRZODEM Z KROKIEM DOSTAWNYM
- WYMACHY PRAWA , LEWA NOGA RYTMICZNE
- WYSOKO SKIPING A
- SKIPING C
- WYSKOKI NA PRZEMIAN STRONNE

STRECHING:

- W MARSZU ROZCIĄGANIE M.DWUGŁOWYCH
- W MARSZY ROZCIĄGANIE M.CZWOROGŁOWYCH
- W MARSZY ROZCIĄGANIE PRZYWODZICIELI

Po rozgrzewce przechodzimy do ćwiczeń na filmie, możemy je wykonywać w ogrodzie jeżeli mamy do tego warunki. Jeżeli ktoś nie posiada piłki do siatkówki może to robić inną piłką.

Link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM&t=225s>

Po skończonych ćwiczeniach z piłką przechodzimy do rozciągania.