

## **TEMAT:** Ćwiczenia Koordynacyjne i Sprawnościowe

Witam

Przysłałam link do nagranych przeze mnie filmu z ćwiczeniami do wykonania.

[https://www.youtube.com/watch?v=4HITh\\_eKTeg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1QmgGjBOq0tfEIBPPoZynWPSmSLYzmB8FGMRdAVksESfZL3bTNyGDhUG0](https://www.youtube.com/watch?v=4HITh_eKTeg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1QmgGjBOq0tfEIBPPoZynWPSmSLYzmB8FGMRdAVksESfZL3bTNyGDhUG0)

### **Parę wskazówek co do ćwiczeń:**

- każde z ćwiczeń wykonujemy po 4x
- powtarzamy 3 obwody tych ćwiczeń
- odpoczynek między ćwiczeniami to 1 minuta, a między obwodami 5 minut.

### **Po skończonych ćwiczeniach przechodzimy do ćwiczeń rozciągających.**

- siad rozkroczny: skłon do prawej nogi przytrzymanie 30sek /proste noga w kolanach
- siad rozkroczny: skłon do lewej nogi przytrzymanie 30sek. /30sek proste nogi w kolanach



- W leżeniu na boku rozciąganie mięśnia czworogłowego prawa i lewa noga 30sek.



- W siadzie rozciąganie mięśni pośladkowych 30sek i zmiana nogi.



Pozdrawiam

Przemysław Senderski