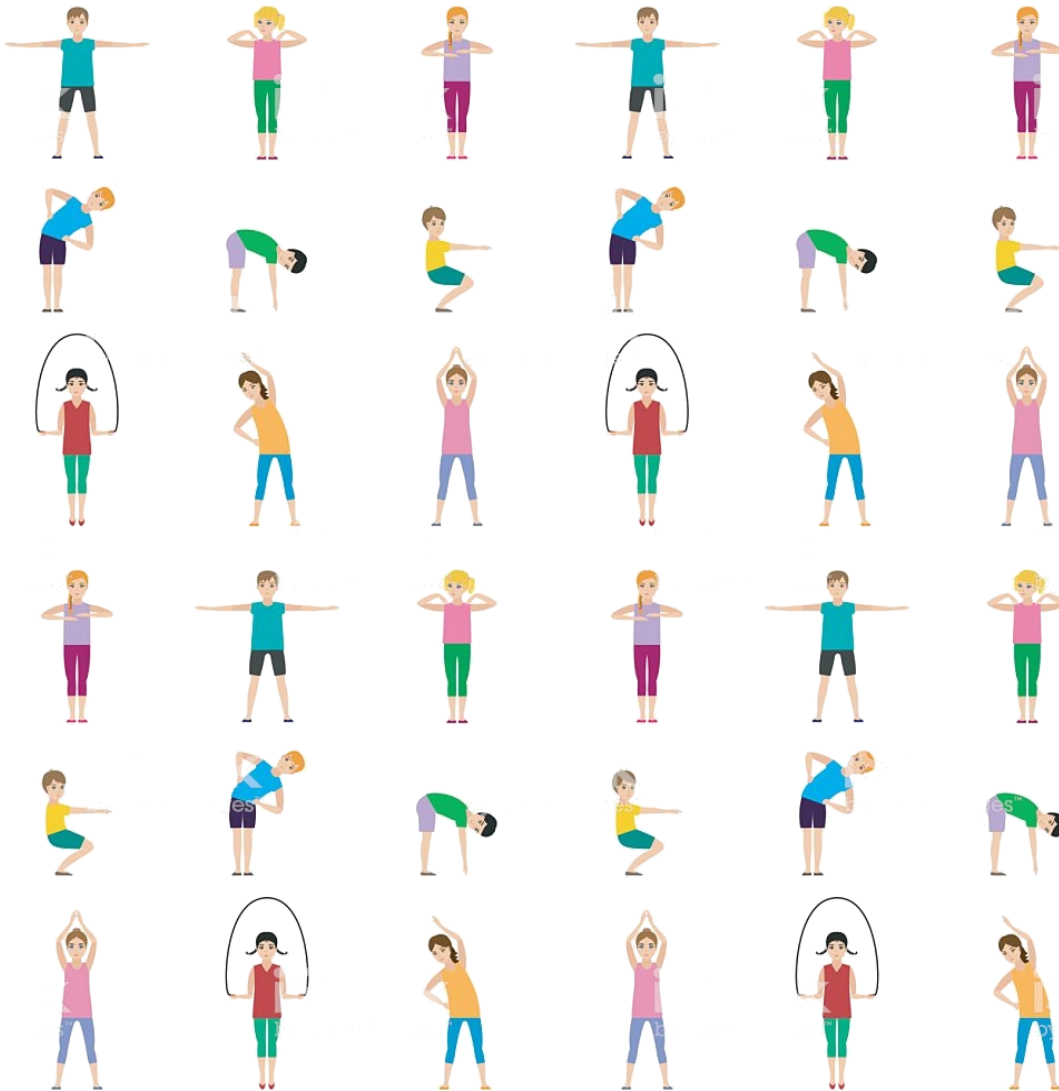
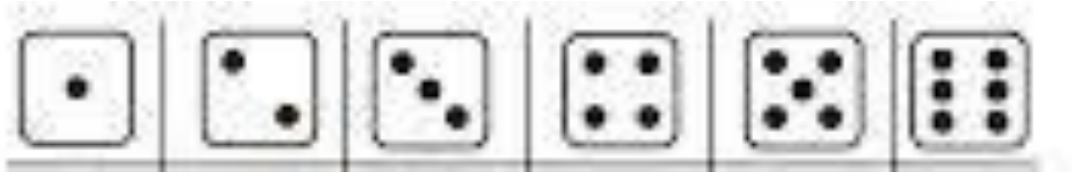


RZUĆ KOSTKĄ I WYKONAJ ĆWICZENIA.

RZUĆ KOSTKĄ 2 x I POWTÓRZ KAŻDE ĆWICZENIE 10 x.

Przykład: Na kostce wypada 3. Wykonuje po kolei wszystkie ćwiczenia, które umieszczone są pod 3. Każde ćwiczenie powtarzam 10 x. Kiedy skończę rzucam ponownie kostką.



Ćwiczenia wykonuj dokładnie – Nie śpiesz się.

Konieczne pamiętaj o swoim bezpieczeństwie podczas ćwiczeń – staraj się ćwiczyć w obecności osoby dorosłej.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń poproś rodziców o przewietrzenie pomieszczenia w którym będziesz ćwiczyć.

Ćwicz w stroju sportowym i obuwu do tego przeznaczonym.

Pomiędzy ćwiczeniami pij wodę, to ważne by organizm był odpowiednio nawodniony.

POWODZENIA

Objaśnienie ćwiczeń



Pajace



Skłony do boku
z rękami na biodrach



Skoki na skakance



Krążenia ramion w tył



Przysiad, przejście do podporu przodem, powrót do przysiadu, wyskok w górę.



Wspięcia na palce
z rękami splecionymi nad głową



Krążenie ramion w skurczu



Skłony tułowia w przód



Skłony tułowia do boku