

Wychowanie fizyczne kl.VII chłopcy, 23.04.2020r. – Krzysztof Lipka

Temat: Trening ogólnorozwojowy z wykorzystaniem butelek wody.
Doskonalenie zwodu z obrotem.

Dzień dobry.

Proponuję Wam dzisiaj trening z butelkami. Do treningu będą potrzebne butelki 0,5l lub 1,5l z wodą w zależności od tężyzny fizycznej. W skład treningu wchodzi 16 ćwiczeń ogólnorozwojowych. Przesyłam wam poniżej link do treningu.

<https://liblink.pl/gHhrzvviED>

Trening trwa tylko 8-10 minut więc zróbcie go sobie dwa razy.

Na drugą część zajęć proponuję powtórkę zwodu z obrotem z wykorzystaniem dowolnej przeszkody(tata, mama, siostra, brat) Przypominam jak wykonujemy poznany wcześniej zwód (po nabiegu naskok na dwie nogi przed przeszkodą w odległości ok. metra i wykonujemy obrót przez dalsze ramie od przeciwnika raz w jedną stronę raz w drugą następnie to samo tylko z piłką).

Jeżeli będą jakieś niejasności to proszę o kontakt.

Pozdrawiam i zdrowia życzę. Krzysztof Lipka