

Temat: Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową

Witam.

Zaproponowane przeze mnie ćwiczenia kształtują głównie koordynację ruchową, ale także mięśni brzucha, kończyn górnych i dolnych oraz ogólnie poprawiają sprawność ruchową. Propozycję ćwiczeń znajdziesz wpisując w przeglądarkę internetową adres:

<https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLlyDkXE>

Spróbuj wykonywać te ćwiczenia w podobny sposób i w tempie, w jakim są one wykonywane na przedstawionym filmie (ćwicz razem z demonstrującymi). Jeśli tempo wykonywania ćwiczeń będzie dla Ciebie za szybkie, obejrzyj najpierw film, zapamiętaj jak najwięcej ćwiczeń a następnie wykonaj je samodzielnie.

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek