

Wychowanie fizyczne kl.VII chłopcy,24.06.2020r.-Krzysztof Lipka

Temat:Kształtowanie mocy.Skoki na skakance.

To najprostsza na świecie maszyna kardio. Składa się ze sznurka łączącego dwie rączki. Niczego więcej nie trzeba by spalić nadmiar z brzuszka i zbudować superkondycję. Skakanka po prostu nie ma wad. Mieści się w szufladzie w torebce jest prosta w konstrukcji i obsłudze. Kosztuje grosze i znajdziecie w każdym sklepie ze sprzętem sportowym. To urządzenie ma wiele zalet, ale i jedną dużą wadę - nie wybacza błędów. Poćwiczcie, a przekonacie się. Poniżej link : <https://www.youtube.com/watch?v=iWjLIKmkvNI>

A jeśli dla kogoś to za proste to możecie wyszukać filmiki dla bardziej zaawansowanych.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka