

Dzień dobry.

Jeśli chodzi o zadania na dzisiaj. Proponowałbym zacząć od ogólnej rozgrzewki( może to być trucht w miejscu lub ćwiczenia ze skakanką 5-10 minut). Jeżeli ktoś ma dostęp do sprzętu cardio ( rowerek stacjonarny, bieżnia, stepper, wiosła itp.)może rozgrzewkę zrobić na tym sprzęcie. Następnie chwilę ćwiczeń rozciągających.

Potrzebna nam będzie jakakolwiek piłka (najlepiej piłka do piłki nożnej) i do ustawienia slalomu mogą być butelki z wodą.

Wykorzystujemy długość pokoju, czy przedpokoju w waszych domach.

1. przez 5 minut ćwiczenia z piłką przy nodze w miejscu, piłka cały czas jest na podłożu, mogą być przetoczenia piłki różnymi częściami stopy
2. 5 minut ćwiczeń z prowadzeniem piłki krótko przy nodze różnymi częściami stopy po prostej
3. ustawiam slalom z butelek ok. 1 m jedna butelka od drugiej i prowadzimy piłkę krótko przy nodze slalomem przez 5 minut
4. następnie ćwiczymy zwód przełożenie nogi nad piłką ok. 20 powtórzeń

Uwaga!!! Nie oddajemy żadnych strzałów wykonujemy sam zwód. Nie podnosimy piłki z podłoża, nie kopujemy po ścianach aby nie zniszczyć rodzicom mieszkania. Poniżej wysyłam wam link jak powinno wyglądać to ćwiczenie.

Pozdrawiam Lipka Krzysztof.

<https://liblink.pl/kkmwzvTWYj>