WF kl 7a 4.06

Temat : Ćwiczenia równoważne wolne.

Wykonaj rozgrzewkę ogolnorozwojową, a następnie 3 ćwiczenia na równowagę.

1. Stanie na jednej nodze- ugnij jedną nogę i unieś kolano do wysokości bioder, wytrzymaj 10 sek, ćwiczenie wykonaj na każdą nogę .

2. Przysiad na palcach - Ćwiczenie spróbuj wykonać bez zachwiania x 5

3. Jaskółka - pochyl tułów do przodu i wyciągnij jedną nogę do tyłu. Tułów i noga powinny znajdować się równolegle do podłoża. Wytrzymaj 5 sek ×2 na każdą stronę.