**Rozruch poświąteczny** ☺

Jeżeli weszliście już na wagę ;-) to wiecie, że sprawa jest poważna – żart.

A teraz do dzieła:

Rozgrzewka:

( 20 sekund pajacyki, 20 s skip A w miejscu, 20 s skip C w miejscu ) całość x 3-5 razy ( czyli 3-5 minut )

* Krążenia ramion oburącz w przód x 12
* Krążenia ramion oburącz w tył x 12
* Skłony tułowia w bok z pogłębianiem
* Skręty tułowia w tył za siebie x 12
* Krążenia tułowia 6 x w L, 6 x w P
* Krążenia bioder x 12 ( po 6 w L i P )
* Krążenia kolan o złączonych nogach po 6 w obie strony
* Przysiady z dłońmi na kolanach
* Przysiad – wyskok z ramionami w górę x 12

Zadanie dodatkowe: chłopcy wykonają sobie kulę z gazet – można okleić ją taśmą klejącą – następnie tak wykonanym przyborem wykonujemy żonglerkę stopą P lub L ( można naprzemianstronnie ). Na ocenę nagrywamy filmik telefonem i przesyłamy mi przez Messengera ( tylko nie dłuższy niż 20 sekund ).

Dziewczęta również wykonują „piłkę” z gazet i taśmy klejącej, ale wykonają odbicia sposobem górnym siatkarskim – to zadanie na ocenę w tym tygodniu. Po opanowaniu zabawy z przyborem - telefonem nagrywamy filmik z wykonania.

**Na Wasze filmiki z zadaniem czekam do piątku. Oczywiście nie wysyłamy na grupę , a na mojego prywatnego Messengera. Oceny sprawdzicie przez e-dziennik.**