**Rozruch poświąteczny** ☺

Jeżeli weszłyście 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 na ocenę:**

Z gazet i taśmy klejącej wykonujemy „piłkę” ( najpierw wykonujemy kulę gazetową, dokładnie ugniatając i nadając kształt, następnie oklejamy taśmą klejącą, ale tak by nie była zbyt ciężka )

Tak przygotowaną „piłką” wykonujemy odbicia sposobem górnym, siatkarskim – to zadanie na ocenę w tym tygodniu. Po opanowaniu zabawy z przyborem - telefonem nagrywamy filmik z wykonania i przesyłamy mi przez messengera ( tylko nie dłuższy niż 20 sekund ).

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