proszę o przesyanie zdań na email: **jolanta.nenko@onet.pl**

**Trochę ćwiczeń na rozgrzewke 10 minut**

1. **Bieg w miejscu – włącz stoper w telefonie bądź patrz na zegar i odmierz 5 minut biegu w miejscu**
2. **wykonaj ćwiczenia**
3. **krążenia ramion w przód**
4. **krążenia ramion w tył**
5. **10 przysiadów**
6. **10 pajacyków**
7. **wysoko podnosimy nogi i klaśniećie pod nogami – 10 razy**
8. **krążenia bioder – 10 razy w prawo i 10 razy w lewo**
9. **w leżeniu na plecach nogi ugięte 30 brzuszków**
10. **w leżeniu na brzuchu kołyska**
11. **10 pompek**
12. [**https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc\_RelBA**](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA)

**włącz ten link i wykonaja ten taniec tyle razy aby się nauczyć i wykonywać go jak najlepiej (POWODZENIA ☺)**

**NA KONIEC – WYŚLIJ MI ZDJĘCIE BĄDŹ KRÓTKI FILM JAK ĆWICZYSZ NA ADRES :**

**jolanta.nenko@onet.pl**

**LUB JEŚLI NIE MOŻESZ TO WIADOMOŚĆ ŻE ZROBIŁEŚ ZADANIA**