24.03.20

W-F

Kl I-IIOET

**Witam serdecznie mam nadzieje z jesteście gotowi do wspólnej gimnastyki 🙂**

**Rozgrzewka:**

- bieg w miejscu z obustronnym krążeniem ramion w przód i tył - 2min

- skrętoskłony tułowia do nogi lewej, do nogi prawej -10x

- w rozkroku krążenie bioder kolan w lewo i prawo - 10x

- w rozkroku krążenie kolan w lewo i prawo - 10x

- przysiad podparty, wyrzut obu nóg do tyłu i powrót do pozycji wyjściowej – 10x

- w leżeniu tyłem, kolana zgięte w stawach kolanowych wznos tułowia, ramiona oparte na podłodze wytrzymać 5sekund.

- w leżeniu tyłem - leżenie przerzutne (nogi za głowę) 5x

- pajacyki – 10x

- 10 głębokich wdechów.

Na zakończenie poproś rodzica aby włączyli na komputerze kanał YouTube

„Ługi Bugi”, zgodnie z instrukcją <https://youtu.be/EOY8JruppAc>

Jeśli jest to możliwe zrób zdjęcie jak wykonujesz ćwiczenia i wyślij je na adres mailowy [mula83@interia.pl](mailto:mula83@interia.pl) Daj znać czy podobała Ci się piosenka z pokazywaniem „Ługi Bugi”