

Hej pierwszaki. Zaczynamy nowy dzień!



Znów lekcja w-f na odległość 😊

Dzisiaj przypomnimy sobie **przewrót w przód**. Ten, który trenowaliśmy na ostatnich lekcjach. Najpierw obejrzyj filmik

<https://www.youtube.com/watch?v=t11CNwQDbfc>

Niestety w domu będzie problem z materacem. Zastąpimy go kocem złożonym na 4 części. Ułóż go na podłodze, zrób przysiad podparty, obie dłonie połóż na kocu, przyciśnij brodę do mostka i **NIE DOTYKAJĄC GŁOWĄ KOCA** zrób przewrót w przód. Staraj się go wykonać prosto i wstać nie podpierając się rękoma. Jeśli trochę nie wyszło to nic – następnym razem będzie lepiej. Jeżeli się boisz to przetocz się po kocu.

Powtórz ten przewrót kilka razy, ale w odstępach czasu.

Wieczorem poproś tatę albo mamę, aby Cię ocenili!!! A później Ty oceń swoich rodziców – ciekawe jak im poszło?

Powodzenia

Pozdrawiam Witold Piotrowski