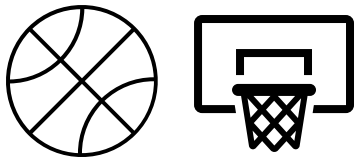


Hej pierwszaki. Zaczynamy nowy tydzień!



Znów lekcja w-f na odległość 😊

Dzisiaj doskonalimy **kożłowanie piłki prawą i lewą ręką**. Przygotuj sobie jeśli możesz jakąkolwiek piłkę ( do koszykówki, siatkówki, nożną lub nawet gumową).

Spójrz na film – staraj się wykonać chociaż kilka ćwiczeń z piłką, które proponuje pani występująca w nagraniu.

<https://www.youtube.com/watch?v=tYnWpc4yDbU>

Pamiętajcie, aby to piłka słuchała Was a nie Wy piłki.

Trenuj nie poddawaj się!

Pozdrawiam Witold Piotrowski