

Witam Was ☺

Jako przerywnik i relaks między nauką plan dzisiejszych zajęć: otwieramy okno. (jak ktoś ma możliwość polecam wyjście na balkon, lub do ogrodu).

Zadania:

- wykonujemy na przemian 2 min truchtu w miejscu, 2 min marszu w miejscu tak przez 10 min.
- wykonujemy 10 pajacyków,
- krążenia tułowia 5 razy w jedną, 5 razy w drugą stronę,
- krążenia bioder 10 razy w jedną, 10 razy w drugą stronę,
- stajemy na prawej nodze zamykamy oczy i licząc do 20 próbujemy utrzymać równowagę, powtarzamy to na drugiej nodze,
- Przez 30 sek wykonujemy stepowanie klaskając rękoma,
- stajemy w postawie, prawa ręka ruchem okrężnym masuje brzuch, lewa ręka klepie czubek głowy, po kilkunastu powtórzeniach zmieniamy ręce,
- stajemy na palcach i utrzymujemy równowagę przez 30 sek.,
- stajemy na palcach prawej nogi lewa noga nie ma kontaktu z podłożem, utrzymujemy równowagę przez 15 sek, następnie zmieniamy nogę,
- przechodzimy do podporu przodem, tak jak do pompki i podtrzymujemy ciało (mamy trzy punkty podparcia: noga prawa, noga lewa, i jedna ręka) utrzymujemy podpór, wykorzystując prawą rękę przez 20 sek, następnie zmieniamy rękę,
- ostatnie zadanie 5 min trucht w miejscu

Pozdrawiam AW