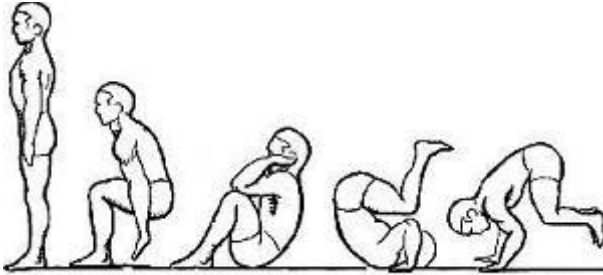


Witajcie

Kolejna już lekcja w-f na odległość – ja już mam ich dość a Wy????

Tym razem będziemy doskonalić swoje umiejętności zwinnościowe podczas przewrotu w tył



Spójrz na filmik

<https://www.youtube.com/watch?v=SqMSZAFsz9Y>

Z pewnością poradzisz sobie z tym zadaniem – robiliśmy to już wcześniej na lekcji.

Podobnie jak we wtorek wykonaj ćwiczenie na karimacie lub kocu. Nie spiesz się. Poproś kogoś o asekurację. Powtórz próbę kilka razy. Jeśli się boisz przetocz się chociaż po podłożu.

Pozdrawiam Witold Piotrowski