

Witam Was bardzo serdecznie.



Dzisiejszy temat to: **Skok wzwyż**

1. Wykonaj ćwiczenia zgodnie z filmikiem instruktażowym.

<https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos>

Pamiętaj ćwiczyć możesz wykorzystując różne przedmioty, jedyne co Nas ogranicza to wyobraźnia ;)

Zwróć uwagę na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

2. Teraz trochę teorii. Zapoznaj się z filmikami.

<https://www.youtube.com/watch?v=DrH7v5ssZ98>

<https://www.youtube.com/watch?v=HzUr1HguuXM>

Powodzenia

Beata Bijoch