

## **Klasy 4-8**

### **1. Prowadzenie piłki – trening 1**

Postaraj się wykonać rozgrzewkę przedstawioną w poniższym filmiku ( jeżeli nie masz „gumy” wykorzystaj coś co może ją zastąpić) .

<https://www.youtube.com/watch?v=2hBptb-Vfwo>

Różne formy prowadzenia piłki – powtarzaj prowadzenie piłki różnymi sposobami z poprzedniego tygodnia.

<https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA>

### **2.Ćwiczenia ogólnorozwojowe – trening 2**

- bieg bokszerski /3 min/ - bez ciężarków

<https://www.youtube.com/watch?v=V0cpTmUk9ko>

- krążenia głowy, tułowia, bioder, ramion/różne strony po 10-12 razy na stronę/,

- wymachy ramion, skłony tułowia w różnych płaszczyznach /12x/,

-wymachy nóg w leżeniu na plecach /x12/

4 x 20 pompek,

4 x 20 brzusków – nogi podkurezone, stopy przytrzymane przez np.łóżko,

4 x20 przysiadów,

4 x 20 pajacyków,

4 x 20 grzbietów – ręce za głowę, nogi przytrzymaj o łóżko.

Staraj się wykonywać treningi codziennie – naprzemiennie tzn. trening 1, trening 2, trening 1 itd.