

## Witajcie!

Kolejna seria ćwiczeń fizycznych w domu. Proszę pamiętać o zachowaniu wszystkich zasad bezpieczeństwa i higieny. Proponuje przed przystąpieniem do ćwiczeń dokładnie przeczytać opisane zadania. Czytając wyobraźcie sobie jak będą wyglądały poszczególne ćwiczenia.

- 1) W pozycji rozkroczonej wykonujemy 10 obustronnych krążeń ramion w tył.
- 2) Podskokiem wykonujemy szerszy rozkrok, unosimy ramiona w bok, opad tułowia i 20 skrętoskłonów z dotknięciem dłońmi raz do prawej raz do lewej kostki.
- 3) 20 dynamicznych pajacyków
- 4) Pozycja wykroczo –zakroczo (prawa noga z przodu, lewa noga z tyłu) ręce ustawione przeciwnie do nóg (lewa ręka z przodu, prawa z tyłu). Podskokiem wykonujemy zmianę ustawienia rąk i nóg 30 razy
- 5) Ustawienie w rozkroku ręce w górze. Skłon do nogi lewej z dotknięciem stopy, do środka pomiędzy nogami i do nogi lewej 12 razy
- 6) Z pozycji stojąc wykonujemy przysiad z dotknięciem podłoża, następnie wyskok w górę z wymachem rąk nad głowę 12 razy
- 7) Siad prosty ręce oparte o podłoże z boku biodra. Unosimy biodra do góry wspierając się na dłoniach i piętach utrzymując pozycję przez 10 sek. Ćwiczenia powtarzamy 5 razy.
- 8) Interwałowy bieg w miejscu. Przez 10 sekund wykonujemy luźny skip A w miejscu, następnie przez kolejne 10 sekund przyspieszamy unosząc kolana do konta prostego. Sekwencję powtarzamy 6 razy
- 9) Leżenie tyłem (na plecach) ręce układamy wyprostowane w bok. 10 razy dotykamy stopą z wyprostowanym kolaniem do przeciwległej ręki (prawa noga do lewej dłoni)
- 10) Łączymy przysiady z pajacykami 12 razy. Wykonujemy przysiad z dotknięciem rękami podłoża, następnie robimy dynamicznie pajacyka.
- 11) Skip C łączymy z wymachem rąk w górę w bok do wysokości barków 30 razy.
- 12) Rozpoczynamy od dwóch pajacyków po których następuje zgięcie kolana prawej nogi z uniesieniem jej na wysokość biodra. Ćwiczenie wykonujemy raz prawą raz lewą nogę 16 razy
- 13) Rozpoczynamy ćwiczenie od kroku w prawą stronę następnie schodzimy delikatnie do półprzysiadu po którym następuje wyskok w górę z wymachem rąk nad głowę 15 razy.
- 14) Ćwiczenie uspokajające – leżenie tyłem z zamkniętymi oczami. Liczymy w myślach do 60 rozluźniając wszystkie mięśnie.

## Pozdrawiam!