

1. Rozgrzewka w miejscu:

- Krążenia RR w przód, tył x 10 w każdym kierunku
- Krążenia bioder x 10 w każdym kierunku
- Krążenia tułowia x 10 w każdym kierunku
- Skrętoskłony x 10 w każdym kierunku
- Skip A z kłaśnięciem pod kolanem x 20
- Skip C x 20
- Pajacyki x 20

2. Obwód - każdy z nich wykonujemy 3 razy: 1 - 60 sekund każde ćwiczenia, od razu przechodzimy do kolejnego ćwiczenia i bez przerwy do 2 obwodu - 40 sekund i 3- 30 sekund.

Obwód nr 1

Bieg w miejscu

Pompka

Przeskoki do boku z nogi na nogę

Podpór przodem z unoszeniem nóg na zmianę

Obwód nr 2

Kolana do klatki piersiowej w podporze przodem

Pajacyki

Wznosy rąk „SUPERMEN” w leżeniu przodem

Przysiady z wyskokiem

3. Ćwiczenia uspokajające:

- Koci grzbiet x 10
- Foka ( ręce na wysokości barków w leżeniu przodem, prostowanie rąk i patrzymy na sufit) x 10
- Skorpion ( leżenie przodem, ręce do boku, lewa noga do prawej ręki i odwrotnie) x 10