

Temat: Ćwiczenia doskonalące elementy techniki ruchowej do rytmu muzyki: biegi, podskoki, półobroty, kopnięcia, wymachy.

Proszę o wykonanie poniższego treningu z elementami kickboxingu:

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

Temat: Piłka koszykowa - doskonalenie rzutów do kosza z miejsca i po zatrzymaniu.

Dzisiaj poznacie technikę rzutu do kosza, póki co tylko w formie teorii, praktyka będzie po powrocie do szkoły. Jeżeli ktoś z Was posiada w domu piłkę do koszykówki, może wykonać ćwiczenia w domu, albo na powietrzu. Zapoznajcie się z poniższymi filmikami:

https://www.youtube.com/watch?v=IZDTkdIZ_XY

<https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AltQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=jSUU74U6yQk>

<https://www.youtube.com/watch?v=buTxxmeaq5g>

Utrwalajcie wiedzę, bo później ją sprawdzę.

Pozdrawiam.