

Klasa 7 i 8 chłopcy

Zestaw ćwiczeń który po powrocie do szkoły będzie przedmiotem sprawdzianu.
Zadania są łatwe do wykonania, ale wymagają systematyczności. Startujemy od bardzo niskiego pulapu zwiększając go w niewielkim zakresie. Ćwiczymy dwa razy dziennie, tylko systematyczna praca da oczekiwane efekty.
POWODZENIA !!!

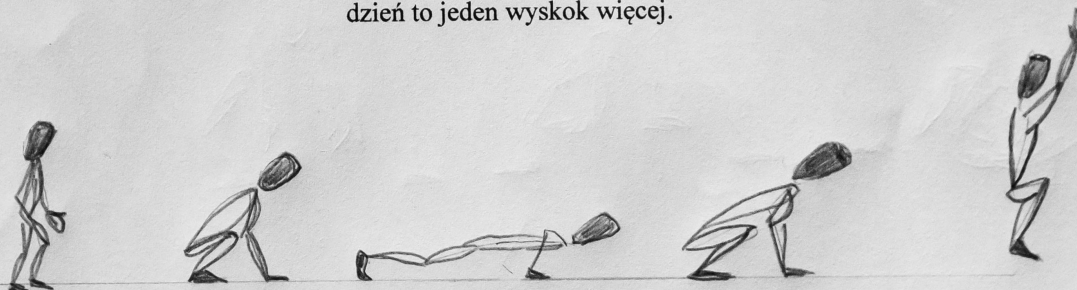
Ćwiczenie 1

Stoimy swobodnie, w ramionach trzymamy przedmiot (np. butelkę z wodą)
Wykonujemy przysiad z jednoczesnym wznosem ramion w bok. Wstajemy opuszczając ramiona w dół. Zaczynamy od 5 przysiadów, każdy kolejny dzień to jeden przysiad więcej.



Ćwiczenie 2

Stoimy swobodnie, wykonujemy przysiad podparty, wyrzucamy obie nogi w tył, powrót do przysiadu i wyskok w górę (ręce również w górę) Zaczynamy od 3 wyskoków każdy kolejny dzień to jeden wyskok więcej.



Ćwiczenie 3

Leżymy na brzuchu, ramiona ugięte tak aby łokcie przylegały do boków tułowia, unosimy ciało jak do pompki i przechodzimy kolejno raz na jedno raz na drugie przedramię Prostując raz jedną raz drugą rękę. Zaczynamy od 3 przejść, zwiększając ilość o 1

