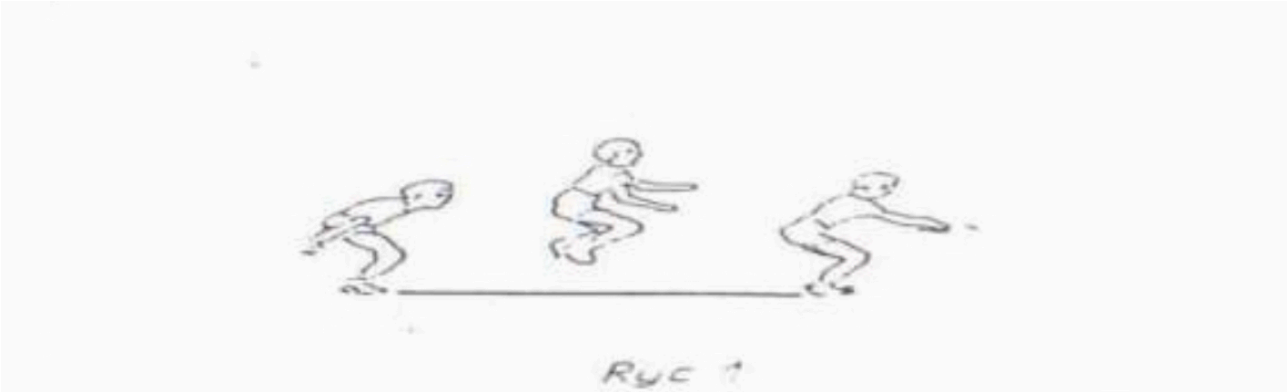
Pamiętaj o wykonaniu lekkiej ROZGRZEWKI. Ćwiczenia rąk i tułowia- krążenie rąk, skłony i krążenie tułowia w miejscu, rozciąganie i rozgrzewanie mięśni i stawów. Podskoki z prawej na lewą nogę w marszu, podskoki obunóż w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, podskoki obunóż w przód.

Skok w dał z miejsca:

Stoisz na dywanie w małym rozkroku, na zaznaczonym miejscu(np. sznurkiem) Przed skokiem stań w lekkim rozkroku, pochyl się lekko do przodu, ugnij nogi w kolanach i razem zrób zamach rękoma od dołu w tył. Z tej pozycji wykonujemy energiczny zamach ramion w przód i odbijamy się dwiema stopami od podłogi. Staramy się skoczyć jak najdalej w przód.

Skok powtarzamy tylko 3 razy.

Mierzy się najdalszy Twój skok.



Napisz, jak wspominasz skok w dal z miejsca?

Co Ci sprawiło największą trudność?

Może wszystko dla Ciebie było łatwe?

Pamiętasz jak daleki był Twój skok?