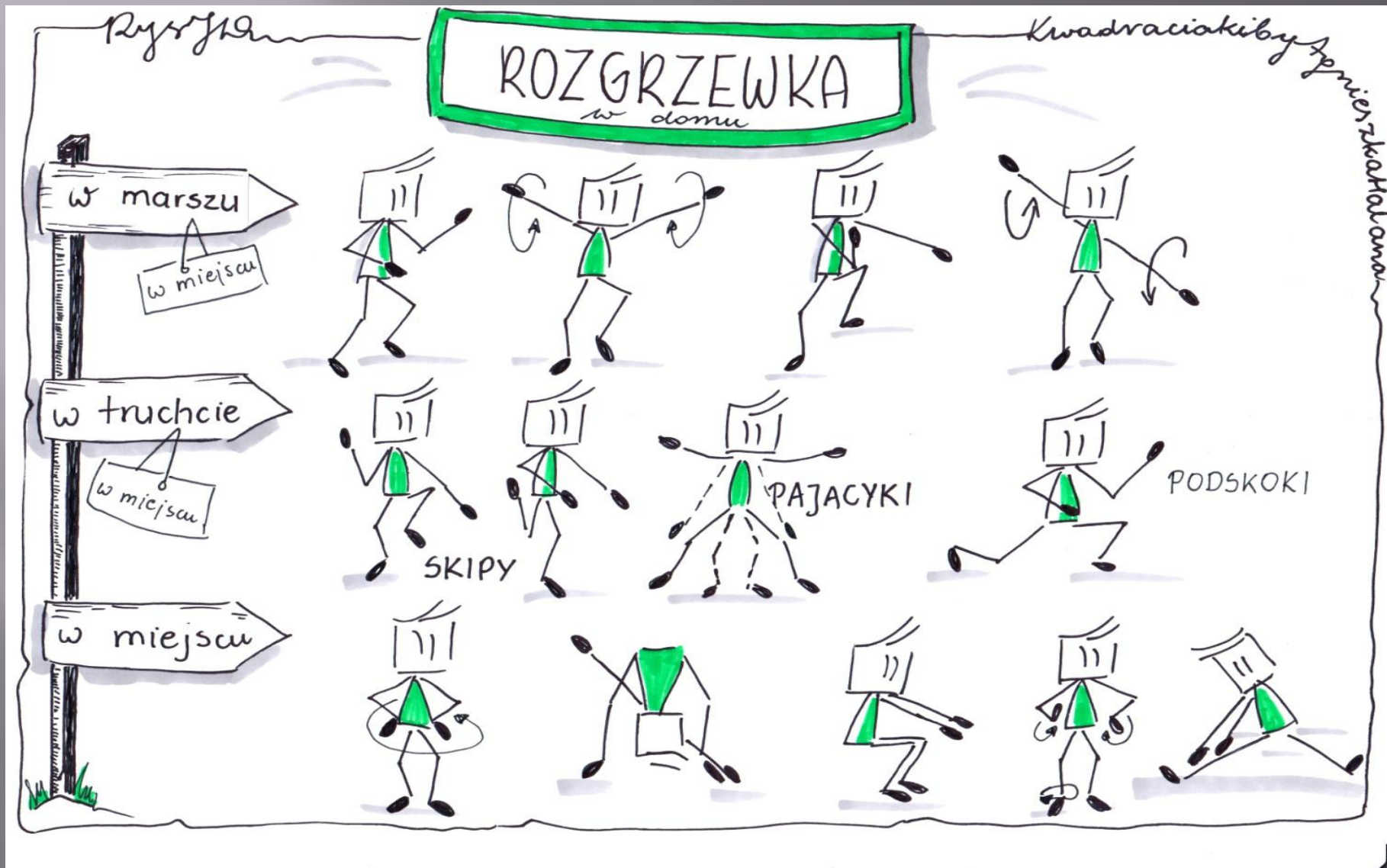


OBWÓD STACYJNY 😊
WESOŁEGO LUDKA

Rozgrzewka 🤗



Obwód stacyjny 😊

Rysowała Jasna Dr.

Kwadraciaki by Apnieszka Halama

POCZĄTEK:
ROZGRZEWKĄ!

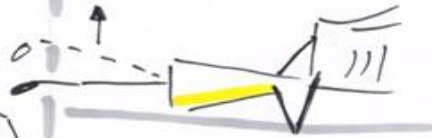
OBWÓD STACYJNY
30 sek. + 5 sek.

NA KONIEC:
ROZCIĄGANIE!

① TRICEPSIKI



② GRZBIECIKI nr 1



③ STEPY



④ BRZUSZKI



⑤ GRZBIECIKI nr 2



⑥ BARKI



⑦ POMPKI



⑧ PAJĄCZKI



⑨ BIEG BOKSERA



⑩ PRZEKŁADANIE PIŁKI



⑪ PRZYSIADY



⑫ CZWORACZKI



Ćwiczenia rozciągające 😊

- SPOKOJNE RUCHY
- WYTRZYMAJ 20-30s.
- POPIJAJ WODĘ

Równowaga Rozciągające

- ODDYCHAJ SPOKOJNIE
- ZMIENŃ - REKĘ,
- NOGĘ
- STRONĘ



Rysunek

Kwadraciaki by Agnieszka Halama