

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

- Swobodny marsz dookoła pokoju,
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan,
- Swobodny bieg dookoła pokoju z wysokim unoszeniem stóp,
- Zatrzymanie, stajemy w małym rozkroku, skłony naprzemienne z wyprostem –prawa ręka do lewej stopy i zmiana-10 powtórzeń,
- Ręce na biodra –skręty tułowia –10 powtórzeń,
- Ręce na biodrach i skłony do tyłu –5 powtórzeń,
- Prawa ręka w górze lewa w dole –10 szybkich zmian,
- Dłonie na wysokości klatki piersiowej – łokcie odchylamy mocno do tyłu aż poczujemy, że stykają nam się łopatki–10 powtórzeń,
- Ręce uniesione do góry -wkręcamy, odkręcamy żarówkę,
- Krążenie głowy w prawą i lewą stronę po 5 razy