

Witam !

Dzisiaj poćwiczymy koordynację rąk i nóg. Wszystko staramy się robić w określonym tempie, ale pamiętamy również o poprawnym wykonaniu ćwiczenia i momentach odpoczynku. Będziemy potrzebowali jedną poduszkę lub pluszaka. Wiem, że spokojnie potraficie wszystkie ćwiczenia wykonać, jednak jeśli któreś z nich będzie dla kogoś zbyt trudne, proszę go nie wykonywać i spróbować wykonać następane. Życzę powodzenia.

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