

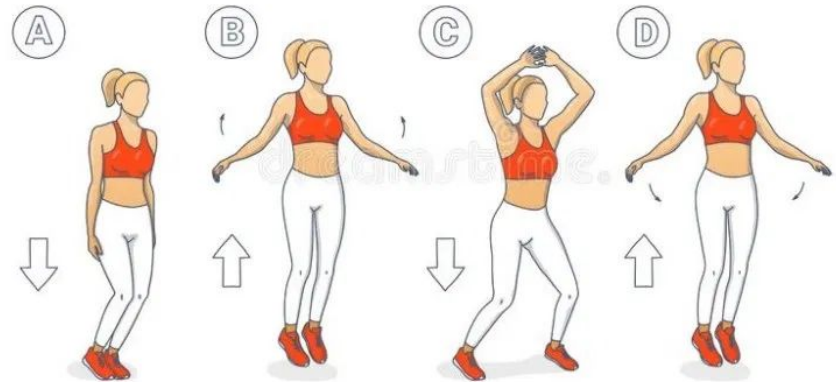


Ćwiczenia Ruchowe

Dla klasy 1

Pajacyki

- Stań na baczność
- W podskoku rozszerz nogi i złącz ręce nad głową
- Wróć do pozycji wyjściowej





Rowerek

-Połóż się na podłodze

-Ręce wzdłuż tułowia

-unieś nogi i kręć jakbyś jechał/a na rowerze

Krażenie bioder

- Stań prosto
- Ręce na biodra
- Kręć biodrami



Krążenie Ramion

- Stań prosto
- Ręce przed siebie
- Kręć obiema rękoma



Skip A

- Stań prosto
- Prawe kolano w górze
- W podskoku zmieniaj kolana

