



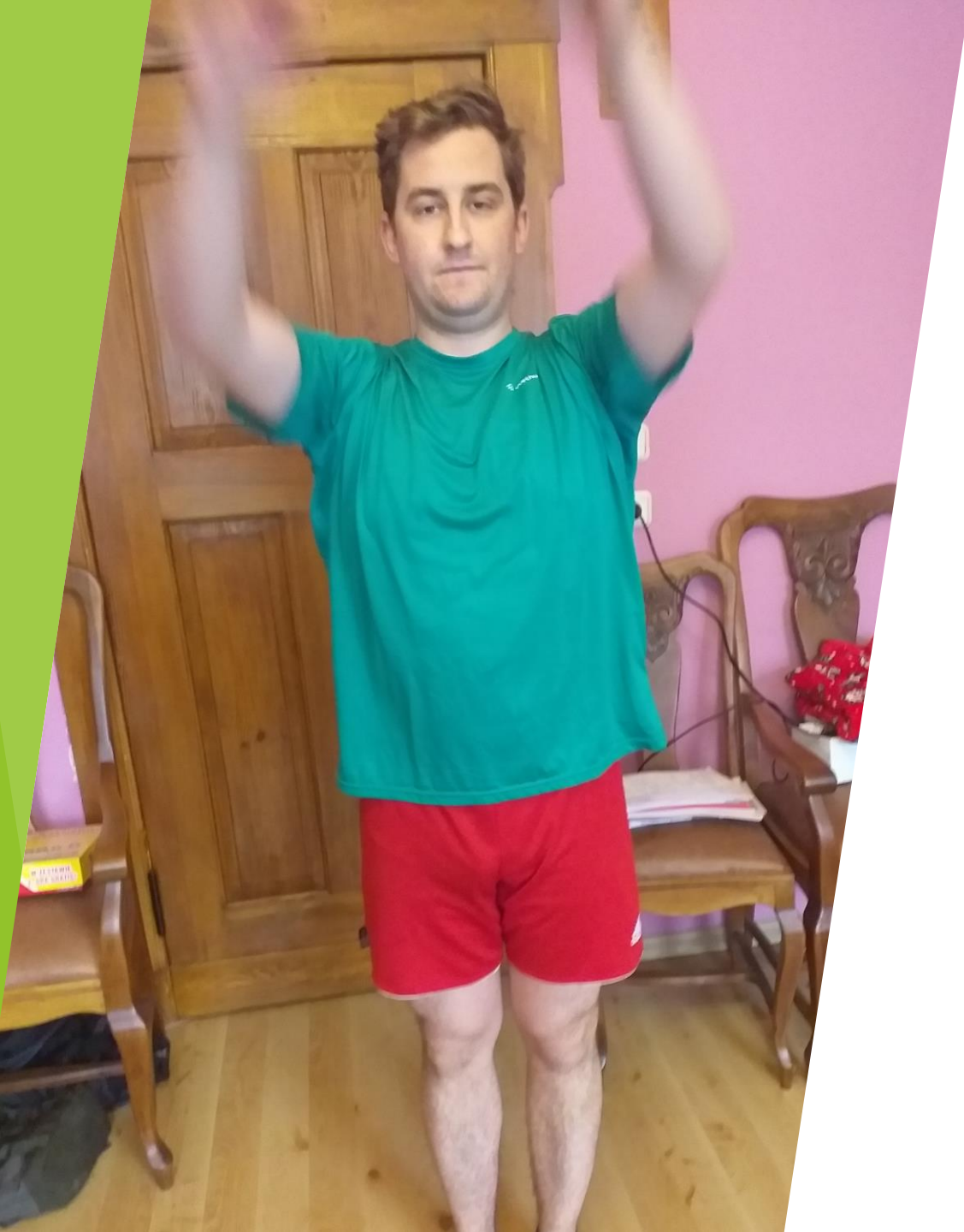
Temat: Ćwiczenia koordynacyjne.

Opracował: Krystian Koper



Przygotuj się!

- ▶ Załóż strój do ćwiczeń.
- ▶ Przygotuj sobie miejsce.
- ▶ Poproś kogoś, kto mógłby kontrolować, czy wypełniasz ćwiczenia zgodnie z opisem i prezentacją na zdjęciu.

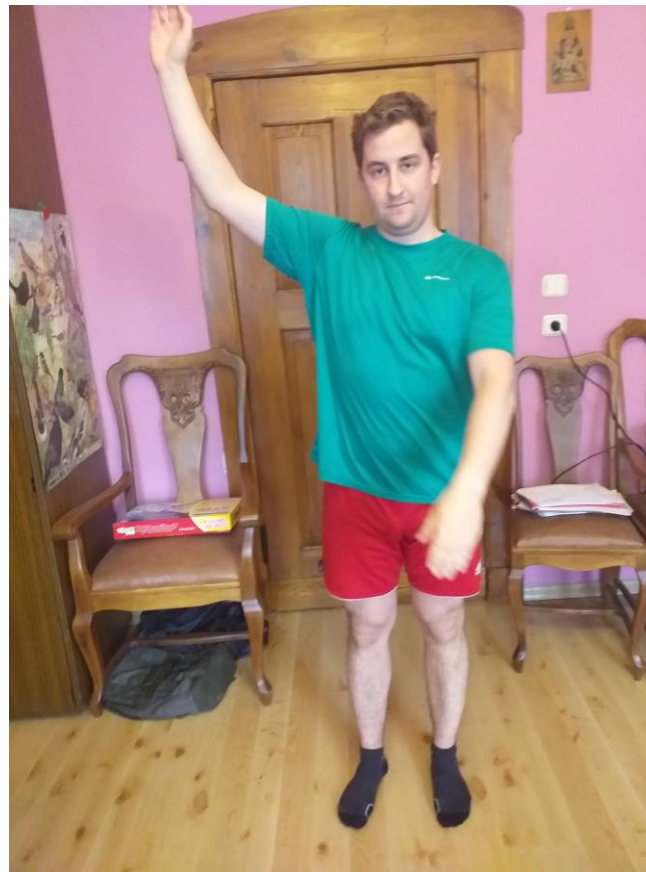


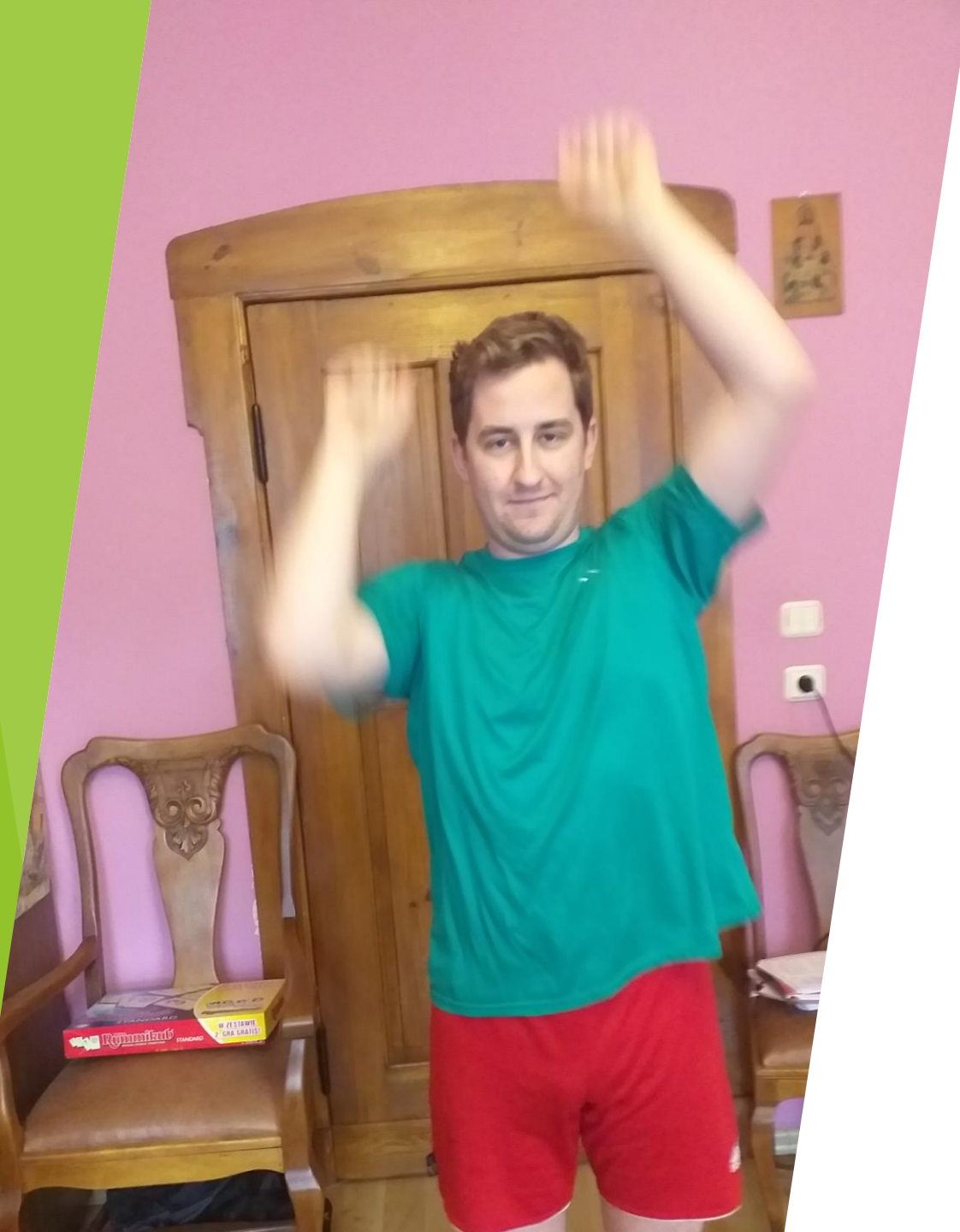
Ćwiczenie nr 1

Krążenie ramion
w przód i tył

Ćwiczenie nr 2

Krążenie ramion: prawa ręka w przód,
lewa w tył - 10 razy i zmiana





Ćwiczenie nr 3

Boksowanie
w górę 10 razy



Ćwiczenie nr 4

Boksowanie w przód,
powtórz 10 razy



Ćwiczenie nr 5

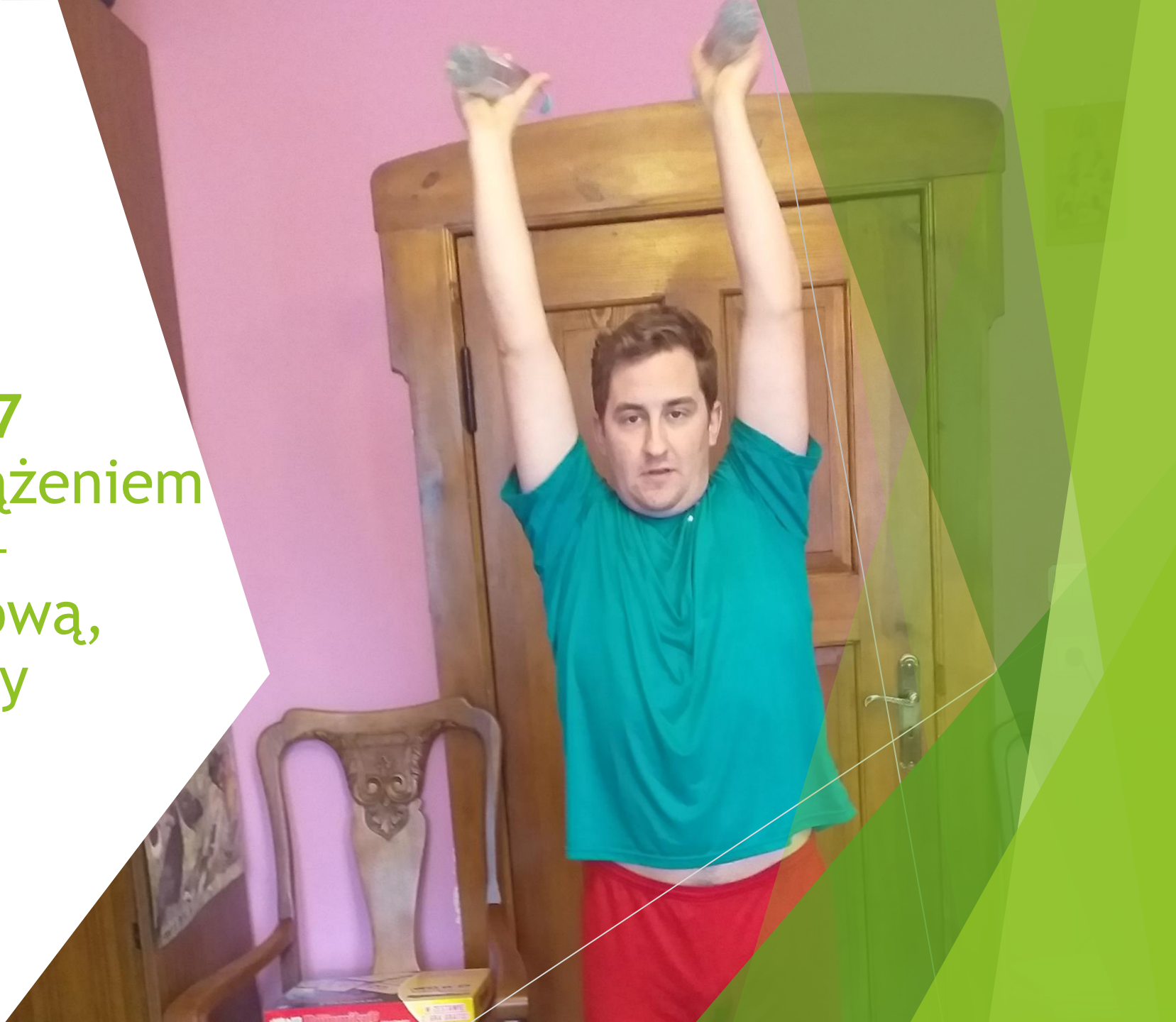
Boksowanie
w bok 10 razy,
naprzemiennie



Ćwiczenie nr 6

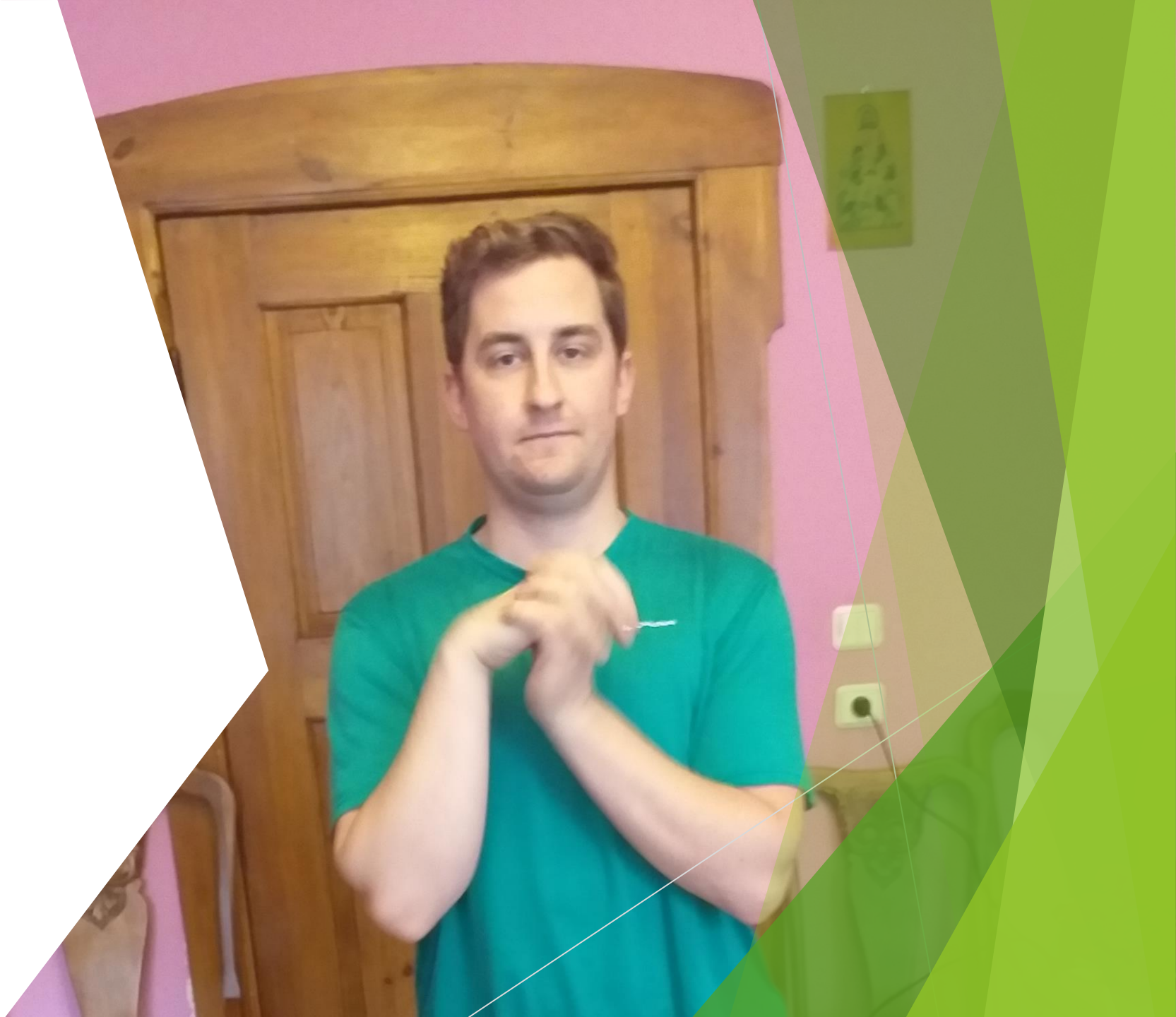
Przenoszenie butelki z jednej ręki do drugiej

Ćwiczenie nr 7
Unoszenie rąk z obciążeniem
(np. butelką) -
obie ręce nad głową,
powtórz 10 razy



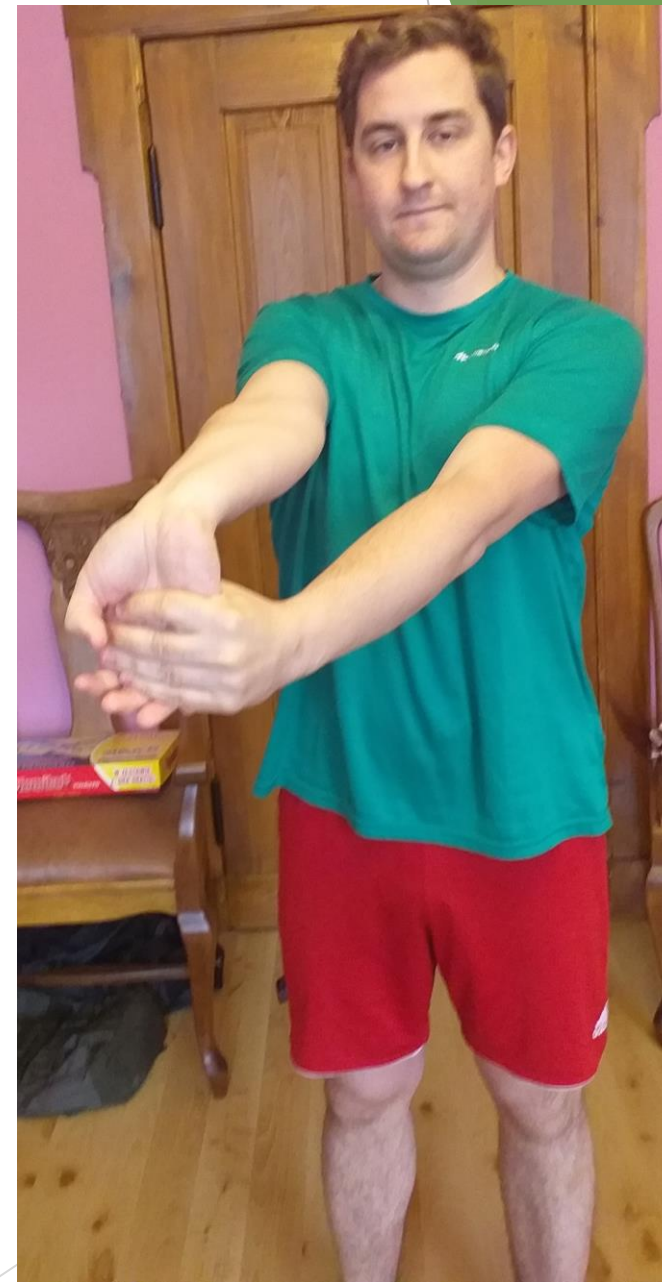
Ćwiczenie nr 8

Krążenia nadgastków

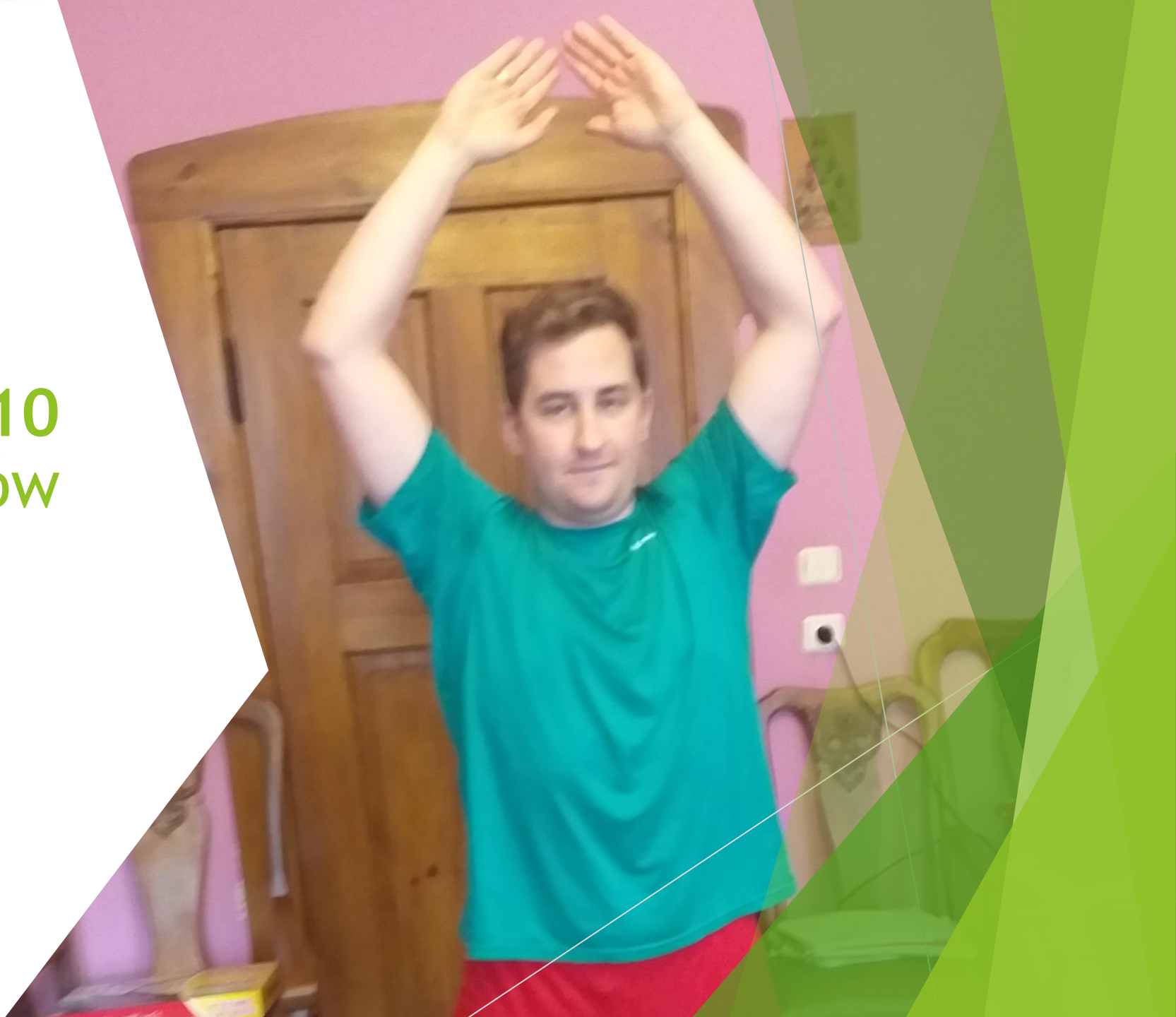


Ćwiczenie nr 9

Rozciąganie dłoni



Ćwiczenie nr 10 15 pajacyków



Dziękuję za wspólny trening!
Mam nadzieję, że nie czujesz się wykończony

