KLASA 8AD dziewczyny

Lekcje dn. 11.05., 12.05. , 13.05. , 15.05.2020

**Temat : Mini obwód stacyjny**



1. Pajacyki,
2. Siedzenie przy ścianie (opierając się tylko plecami,
3. Pompki,
4. Brzuszki,
5. Wchodzenie i schodzenie z krzesła,
6. Przysiady,
7. Opuszczanie się i podnoszenie na krześle (tyłem do niego),
8. tzw. Deska (na zgiętych rękach),
9. Bieg w miejscu,
10. Klękanie (i wstawanie),
11. Pozycja do pompek, podnoszenie rąk i odchył,
12. Deska na boku.

<https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw#action=share>

Każde ćwiczenie wykonujecie 20s (na filmiku jest 30 s.) , przerwa 10 s.

Wykonujemy dwa obwody ,przerwa między obwodami 2-3 min.

**Temat : JOGA**

Filmik : <https://www.facebook.com/watch/?v=268803200916360>

Tutaj na filmiku macie ćwiczenia rozciągające z jogi, robicie ćwiczenia powoli i zgodnie z wytycznymi od Pani prowadzącej.

Nie są to proste ćwiczenia ale zawsze możecie spróbować.

**Temat : wzmacniamy mm. brzucha**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=8_V-yTm1WBU>

Ćwiczenia : wykonujemy dwie serie po 8-10 razy

1. Padnij powstań
2. Leżenie tyłem – nogi uniesione w górę, wykonujemy tzw. Rowerek ,lewe kolano dotyka prawego łokcia.
3. Zasysanie brzucha- siadamy na piętach ,proste plecy , wciągamy brzuch tyle ile możemy- 5 razy
4. „deska bokiem” – przedramienie leży na ziemi, biodra , uniesione w górę, 2serie na każdą stronę po 10 powtórzeń
5. Pływanie – ręce wyprostowane nad głową, unosimy jednocześnie prawą nogę ,lewą rękę, trzymamy 3 s. , zmiana strony – 2 serie po 7-8 razy na stronę
6. Siad równoważny , nogi złączone i ugięte, wykonujemy skręty tułowia .2 serie po 8razy
7. Tego ćwiczenia nie róbcie
8. W leżeniu tyłem przyciągamy kolana do klatki piersiowej – 2 serie po 10 razy

Dla rozluźnienia macie łatwy układ do jednej z waszych piosenek ;

Powodzenia i bawcie się dobrze ;-)

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=MSKj5VX3SFo>