

# ROZGRZEWKA

Wykonaj rozgrzewkę - powtórz ćwiczenia jeden raz lub dwa. Pamiętaj o dokładnym wykonywaniu ćwiczeń, właściwym ubiorze i doborze odpowiedniego miejsca( bezpiecznego) do wykonywania aktywności fizycznej.

## 1. Imitacja walki z mini workiem bokserkim 40s



## 2. Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód 20x



## 3. Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok 20x



## 4. Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia – 40x



**5. Skip C w miejscu z NN szeroko – 60s**



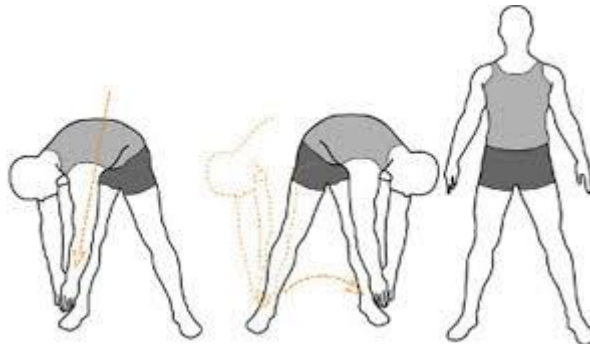
**6. DESKA+ przeskoki szeroko/ wąsko 20x**



**7. ROBAK- - Skłon w przód do podporu- „marsz RR” w przód i powrót- wstanie. 10x**



**8. Skłony w przód – naprzemiennie do prawej i lewej nogi 20x**



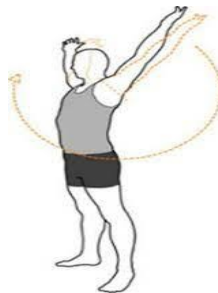
**9. Leżenie przodem- jednoczesne wznosy RR i NN+ RR wykonują ruch „żabki”. 20x**



**10. Naprzemienny wyprost PN i LR/LN i PR 20x**



**11. Pajacyki 20x**



**12. Zakroki w tył 20x**



Powodzenia Ewa Kaczorowska