Witam wszystkich

Na początku chciałbym przypomnieć o teście Wiedzy o Sporcie", którego termin oddania upływa w środę (27.05). Nadmieniam, że test ten jest oceniany i ma również wpływ na Waszą ocenę z aktywności na zajęciach.

W tym tygodniu wracamy do zestawów ćwiczeń – zresztą jak co tydzień ☺

Pamiętajcie – Systematyka jest najważniejsza !!!

A w ćwiczeniach w tym tygodniu – **Sporty Walki**.

W poniższych linkach macie przykłady schematów ćwiczeń związanych ze sportami walk: uderzeń rękoma (ciosy proste, podbródkowe, sierpy itp.) oraz kopnięć nogami w różnych płaszczyznach.

Oczywiście jak zawsze spokojnie możecie opracować własny plan treningowy, który będzie najbardziej odpowiedni dla Was samych.

Powodzenia

https://www.youtube.com/watch?v=IKFVSpwzewE

https://www.youtube.com/watch?v=fsaBqNNHnJ4

https://www.youtube.com/watch?v=r-RB-C3A4lo

W przypadku dodatkowych pytań kontakt: Deryk5@o2.pl

Pozdrawiam
Dariusz Zimowski