

Witam wszystkich

Niestety ale nie wszyscy wywiązali się z zadania i nie przesłali odpowiedzi z „Testu wiedzy o sporcie” (termin upłynął w środę 27.05). Przypominam, że wystawiam również ocenę z AKTYWNOŚCI, a nieoddanie pracy w terminie niestety tej oceny nie podwyższy ☹

Teraz coś przyjemniejszego:

**Z okazji święta Dnia Dziecka
życzę Wam wszystkiego co najlepszego, zdrówka i spełnienia najskrytszych marzeń**

Co do zajęć w tym tygodniu – to podstawy ćwiczeń Samoobrony.

Były ćwiczenia sportów walki – teraz ćwiczenia samoobrony, które warto znać, bo mogą się kiedyś przydać (oby nie)



W poniższych linkach kilka przykładów tych ćwiczeń związanych z Samoobroną.

Powodzenia

<https://www.youtube.com/watch?v=TN4f4cibuE4>

<https://www.youtube.com/watch?v=paIjxrfW0Ak>

<https://www.youtube.com/watch?v=PEB7scR5YE4>

<https://www.youtube.com/watch?v=T0A9tpscho8>

W przypadku dodatkowych pytań kontakt: Deryk5@o2.pl

Pozdrawiam
Dariusz Zimowski