9. Przysieki Gimnastyka Korekcyjna Klasa I, II, III

Dzień dobry ! Dzisiaj chcę Was zachęcić do skoków na skakance. Mam nadzieję, że się Wam spodoba.

Tu przesyłam filmiki z różnymi trikami na skakance. Spróbujcie je wykonać, jeśli na początku Wam nie będzie wychodziło to się nie przejmujcie. „Trening czyni mistrza”. Jak będziecie systematycznie ćwiczyć to na pewno wam się uda. Możecie wykonywać ćwiczenia przy waszej ulubionej muzyce. A przy okazji poprawicie sobie skoczność, koordynację, kondycję a przede wszystkim postawę ciała .

Zwróćcie uwagę na ułożeniu rąk podczas wykonywania przeskoków - Łokcie blisko ciała, skakankę kręcimy tylko nadgarstkami plecy wyprostowane łopatki ściągnięte i napięty brzuch.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=-_et5p7h86M&t=16s>

Powodzenia.