Temat: Techniki skoku wzwyż.

Przypomnij sobie skok wzwyż , zapoznaj się z jego historią i technikami skoku .

Przećwicz na własnej „kanapie” podstawowe elementy.

<https://www.youtube.com/watch?v=qeyjGQCY7sQ> historia skoku

<https://www.youtube.com/watch?v=HzUr1HguuXM> technika flop

<https://www.youtube.com/watch?v=CkYeK41S2Zc> techniki skoku wzwyż

Nie zapominaj o ćwiczeniach w domu, przećwicz kroki tańców które były przed świętami.