Temat: Pchnięcie kulą, techniki pchnięcia.

Dziś przypominamy sobie technikę pchnięcia kulą, przygotujcie sobie jakąś piłeczkę ,balonik lub zwykłą kulę z papieru. Włącz filmik i obserwuj dokładnie.

<https://www.youtube.com/watch?v=sglfPi_pe5A> pchnięcie kulą technika

<https://www.youtube.com/watch?v=S_M095VhCMk> nauka techniki

Po ćwiczeniach „ na Sucho „ poćwiczcie trochę z Mariolą Bojarską

<https://polki.pl/dieta-i-fitness/odchudzanie,trening-callanetics-video-mariola-bojarska,395,wideo.html> callanetics z Mariolą Bojarską

Przyjemnych doznań.