Temat: Ćwiczenia z piłką o różnych rozmiarach.

Dziś proponuję Wam ćwiczenia z piłkami, przećwicz wszystkie ,możesz stopniowo przyjemnych ćwiczeń:

Zaczynamy od ćwiczeń z największą piłką:

<https://www.youtube.com/watch?v=IeglA-8Yy64>

Kilka ćwiczeń z piłką nożną - można je zrobić nawet w domu,

<https://www.youtube.com/watch?v=0qGg1wwp5ng>

I jeszcze kilka ćwiczeń z dużą piłką:

<https://www.youtube.com/watch?v=gug0dIhxNhk>

I kilka ćwiczeń z piłeczkami od tenisa:

<https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4>