





## 3. Wyzwanie żonglerka:

- Podbijaj piłkę samymi stopami. 30 sekund
- Podbijaj piłkę samymi kolanami. 30 sekund
- Postaraj się wykonać jak najwięcej odbić piłki, jednocześnie klaszcząc dłońmi, w czasie 30 sekund.
- Wykonaj jak najwięcej odbić piłki jednocześnie klaszcząc dłońmi raz z przodu, raz z tyłu w czasie 30 sekund.

15  
Min.

Wykonujemy 2 serie tych ćwiczeń. W drugiej serii postaraj się poprawić swój wynik osiągnięty w pierwszej serii.



## 1. Rozciąganie:

- Stajemy wyprostowani, ramiona wyciągnięte do góry, stopy złączone, nogi wyprostowane w kolanach. Następnie pochylamy tułów w przód, ramiona wyprostowujemy w kierunku stóp (wytrzymujemy 10 sekund) i wracamy do pozycji wyjściowej. 10 powtórzeń
- Połóż się na brzuchu, dłonie oprzyj na podłodze, na wysokości klatki piersiowej. Wyprostuj ręce w łokciach i oderwij tułów od podłogi. Wyciągnij głowę w górę i przytrzymaj taką pozycję przez 10 sekund. Połóż się z powrotem na macie i po chwili powtórz ćwiczenie.
- Opieramy dłonie o ścianę i wyciągamy lekko jedną nogę w tył starając się piętę docisnąć do podłoża.

5  
Min.