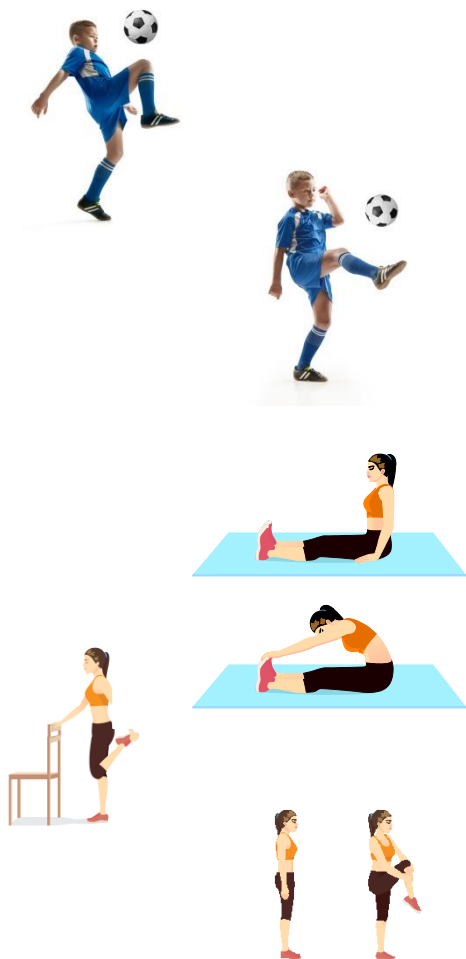


Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<ol style="list-style-type: none"> Rozgrzewka z piłką w rękach: <ul style="list-style-type: none"> Bieg w miejscu z przekładaniem piłki z lewej ręki do prawej. 20 sekund Bieg w miejscu z krążeniem piłką wokół głowy. 20 sekund. Bieg w miejscu z krążeniem piłką wokół bioder. 20 sekund Krążenia tułowia z piłką trzymaną dłońmi. Krążenia bioder z równoczesnym krążeniem piłką wokół bioder. Rysowanie ósemek między nogami tocząc piłkę po podłożu w rozkroku. 5 razy w prawą stronę, 5 razy w lewą stronę Rysowanie ósemek między nogami piłką w powietrzu. 5 razy w prawą stronę, 5 razy w lewą stronę Pajacyki 30 sekund. <p>Wykonujemy 2 takie serie, między seriami odpoczynek 1 minuta.</p>	15 Min.
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia gimnastyczne: <ul style="list-style-type: none"> Leżenie przewrotne. 10 powtórzeń Leżenie przeczutne. 10 powtórzeń Podpór przodem. 30 sekund Podpór tyłem. 30 sekund <p>1 seria to 4 ćwiczenia. Między ćwiczeniami 1 minuta przerwy. Wykonujemy 3 takie serie, między seriami 2 minuty przerwy.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kontrola piłki. Prowadzimy piłkę 5 metrów w przód i 5 metrów w tył w określony sposób: <ul style="list-style-type: none"> podeszwami w przód podeszwami w tył między wewnętrznymi częściami stóp w przód między wewnętrznymi częściami stóp w tył 	30 Min.
			20 Min

1 seria to 4 ćwiczenia bez przerwy między nimi. Wykonujemy 4 serie, a przerwa między seriami 2 minuty.



1. Żonglerka wyzwanie: wykonaj jak najwięcej odbić piłki w czasie 2 minut.

2. Rozciąganie:

- Siad z nogami równoległe do siebie, złączonymi w stopach; stopy pionowo do góry. Następnie pochylamy tułów w przód, ramiona wyprostowujemy w kierunku stóp (wytrzymujemy 10 sekund) i wracamy do pozycji wyjściowej. 10 powtórzeń
- Stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie. Chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry (wytrzymujemy 10 sekund). 5 powtórzeń na każdą nogę.
- Przyciągamy kolano prawej nogi do klatki piersiowej, przytrzymaj 5 sekund, po czym wykonaj to samo lewą nogą. Zrób 5 powtórzeń na jedną nogę

25
Min.