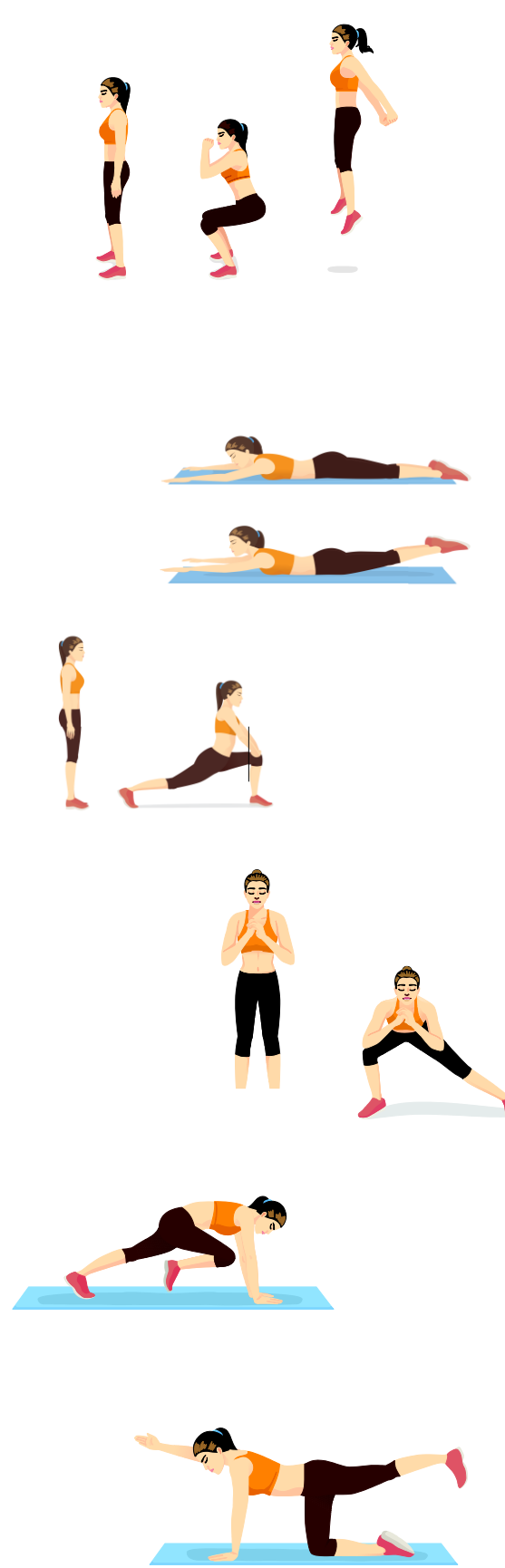
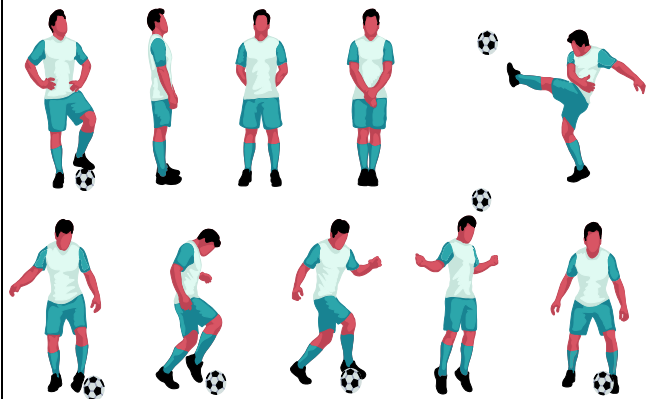


	Grafika	Opis	Czas
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przysiad z wyskokiem. 10 powtórzeń</li>   <li>2. Grzebiety. 10 powtórzeń.</li>   <li>3. Wykroki w przód. 5 powtórzeń na każdą nogę</li>   <li>4. Wykroki do boku. 5 powtórzeń na każdą nogę</li>   <li>5. „Wspinaczka” 20 sekund.</li>   <li>6. W klęku podpartym odrywamy jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Przytrzymujemy 5 sekund i opuszczamy. To samo wykonujemy na drugą stronę. 10 powtórzeń na każdą stronę</li> </ol> <p>1 seria to 6 ćwiczeń. Między ćwiczeniami odpoczynek 30 sekund. Wykonujemy 4 takie serie, między seriami odpoczynek 3 minuty.</p>	35 Min.

CZĘŚĆ GŁÓWNA



1. Panowanie nad piłką. Wyzwanie- wykonaj w jak najkrótszym czasie 50 dotknięć piłki.
  - Sole taps - biegnąc w miejscu, dotykaj podeszwą piłki raz jedną, raz drugą nogą.
  - Toe taps- biegnąc w miejscu dotykaj piłkę wewnętrzną częścią stopy raz jednej, raz drugiej nogi.
  - Push pull inside - Przyciągnij piłkę do siebie podeszwą stopy, następnie wewnętrzną częścią stopy uderz piłkę. Powtarzaj element raz jedną, raz drugą nogą
  - Push pull laces - Przyciągnij piłkę do siebie podeszwą stopy, następnie prostym podbiciem uderz piłkę. Powtarzaj element raz jedną, raz drugą nogą

25 Min.

1 seria to 4 ćwiczenia. Między ćwiczeniami 1 minuta przerwy. Wykonujemy 3 takie serie, między seriami 2 minuty przerwy.

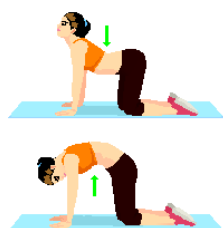


2. Zwody. Wykonujemy ćwiczenia powoli i dokładnie. Jeżeli opanujemy wykonanie techniczne zwiększamy tempo:
  - Step on - biegnąc do przodu delikatnie zwolnij i zatrzymaj piłkę podeszwą, w tym samym momencie użyj palców stopy przeciwnej i kopnij piłkę do przodu.
  - Chop - biegnąc do przodu delikatnie zwolnij i podskocz, noga wykonująca zwód ścina piłkę wewnętrzną częścią stopy za drugą nogą do środka
  - Step over – biegnąc do przodu wykonaj zwód przekładając jedną z nóg nad piłką wykonując koło. Nogę wykonującą zwód prowadź nisko nad ziemią, postaw ją jak najszerzej.

20 Min

1 seria to 3 ćwiczenia (w każdym co najmniej 20 powtórzeń każdego zwodu). Wykonujemy 3 serie. Między ćwiczeniami 1 minuta przerwy, a między seriami 2 minuty.

CZĘŚĆ KOŃCOWA



1. Uspokojenie organizmu
  - Ukłon japoński- siadamy w siadzie klęcznym i wykonujemy skłon w przód (ukłon) oraz wyciągamy ramiona jak najdalej do przodu. Głowa znajduje się między ramionami a palce „maszerują” powoli do przodu. 10 powtórzeń
  - Koci grzbiet. 10 powtórzeń

10 Min.

Wykonujemy 3 serie tych dwóch ćwiczeń.