

Temat: Podstawowe pozycje do ćwiczeń

Demonstracja i omówienie podstawowych pozycji z podstawy programowej dla klas 1-3: rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno-nóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, siad kłęczny, skrzyżny, skulony oraz prosty.

ROZGRZEWKA, ćwiczymy przy osobie dorosłej



Kliknij w link;

<https://ewf.h1.pl/student/?token=KZKyqqm2ZSMfLrISjqtky1TkPZRnTD4G6yatAtxmkWYGvV0IRR>

