

Oto alfabet sportowy.

Spróbuj wykonać każde ćwiczenie, które Rodzic Ci powie:

A – skok w przód

B – skok w tył

C – leżenie przodem

D – skłon tułowia w przód

E - leżenie tyłem

F – 1 brzuszek

G – siad rozkroczny

H- 1 pajac

I – ukłon japoński

J – klaśnij pod prawym kolaniem

K – skłon tułowia w prawo

L – przysiad z wyskokiem w górę

ł – klaśnij pod lewym kolaniem

M- 1 przysiad

N – skok na lewej nodze w górę

O – 2 przysiady

P – skłon tułowia w lewo

R – skok na prawej nodze w górę

S – siad prosty

T – siad skrzyżny

U – skłon głowy w przód

W – 2 skłony przód tułowia w

Z – klaśnij z przodu

Powodzenia. Pozdrawiamy – ciocia Grażynka i ciocia Kasia 😊