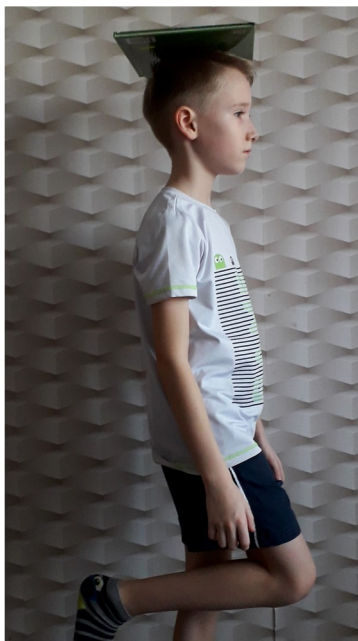


Dzień dobry. Dziś do ćwiczeń będziecie potrzebowali książkę z twardą okładką, oraz piłkę.



1. Pozycja wyjściowa: stanie, uczeń trzyma na głowie książkę z twardą oprawą. Ruch: stanie, a następnie spacerowanie.



2. Pozycja wyjściowa: stanie z książką znajdującą się na głowie. Ruch: stanie jednoonóż z otwartymi oczami, a później z zamkniętymi oczami. Należy pamiętać o zmianie nóg.



3. Pozycja Wyjściowa: stanie. Ruch: kozłowanie piłki na przemian prawą i lewą ręką.



4. Pozycja wyjściowa: stanie. Ruch: unoszenie piłki-wdech nosem, opuszczenie piłki-wydech ustami. Powtórzenie 5 razy.



5. Pozycja wyjściowa: stanie. Ruch: trafianie piłką do celu. Rzut na przemian prawą, lewą ręką.