**15.04.2020**

Temat: Skok w dal z miejsca. Test mocy (skoczności).

Przybory: kreda, taśma miernicza.

Ćwiczenie:

Stań w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochylając tułów do przodu ugnij nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonaj wymach rąk w przód i odbij się energicznie od podłoża skacząc jak najdalej. Długość skoku zmierz od wyznaczonej linii do najbliższej pięty. Jeżeli przewrócisz się do tyłu, wówczas skok musi być powtórzony. Próbę wykonuje się 3 razy zaliczając najlepszy wynik. Wynik zapisz w notesie.

Przed skokiem wykonaj krótka rozgrzewkę z naciskiem na mięśnie i stawy nóg.

<https://www.youtube.com/watch?v=hToTEC0_9SA>

**17.04.2020**

Temat: Ćwiczenia równoważne.

<https://www.youtube.com/watch?v=ttA3XeG30bU>

W razie pytań pisz na mail: mmm67@op.pl.