Dzień dobry. Dzisiejszym celem lekcji są ćwiczenia przy muzyce kształtujące mięśnie nóg, ramion i pośladków.

Będziecie ćwiczyć do utworu Viki Gabor. Drugą propozycją będzie koszykówka w domu. Celem tych ćwiczeń jest doskonalenie kozłowania. Ćwicz w stroju sportowym najlepiej w obecności rodzica lub opiekuna. Powodzenia :)

https://youtu.be/_niF6s8tbZE

https://youtu.be/-e4DqR8-GQg