

1.a

2020.03.18.

Testnevelés 119.óra

Téma: Ritmusérzékeny fejlesztő erősítő ugrókötél-gyakorlatok.

Feladatok:

1. helyben futás

,magastérd emeléssel,

sarokemeléssel.

2.légzőgyakorlat

3.rövid gimnasztika + 5db felülés,5db törzsemelés,5db karhajlítás,5gugolás.

4.ugrókötéláthajtás

5.hanyattfekvésbe le, gondolj valami szépre! Szép lassan lélegezz, lazulj el!

Lassan felülsz, lassan felállsz.

6.a jobb lábadat megfogod, nyújtás, majd lábcseré.

7.EGÉSZSÉGETEKRE!!!