



6 kwietnia - Światowy Dzień Sportu

Sport to zdrowie!

Zapraszamy do krótkiej gimnastyki, na początek:

1. krótki truchcik w miejscu
2. podskoki na nóżce prawej i lewej na zmianę
3. przeskoki naprzemianstronne
4. "pajacyki"
5. krążenia stawów (nadgarstki, łokcie, ramiona)
6. przysiady
7. skłony tułowia
8. w klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęste)”
9. leżenie (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kotyskę

Mamy nadzieję że troszkę się rozruszaliście☺

Jeśli macie ochotę, możecie przesłać zdjęcie waszego ulubionego ćwiczenia na adres: malgorzata-gorska@gazeta.pl

Zrobimy kolorową gazetkę.

Zapraszamy do wesołej sportowej zabawy☺

Małgorzata Górską

Anna Choduń

Joanna Wróblewska

Elżbieta Pełka

