

Dzień dobry. Zapraszam na ćwiczenia na szybkość reakcji.

Zaprosz do zabawy rodziców lub rodzeństwo.

1. Chwyć piłki rączkami, na początek miękką lekką, trudniej z cięższą piłką, w pozycji klęku obunóż.
2. Złapanie piłek kubeczkami, dwie jednocześnie lub naprzemiennie, w pozycji siad rozkroczny.
3. j.w. w pozycji leżenie przodem, łokcie w uniesieniu

Ćwiczmy szybkość reakcji 2

<https://youtu.be/fe-niCAXtGc?list=UUj9cpaClruF-WWrIxCaypTA>

Miłego ćwiczenia i życzę zdrówka.