

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 20

TEMAT: KALISTENIKA DLA POCZĄTKUJĄCYCH.

Ponieważ nadal winniśmy przebywać głównie w domu, więc i ćwiczenia, pozwalające nam zachować dobrą formę fizyczną i psychiczną, powinniśmy dostosować do naszych warunków domowych – bo w końcu nie każdy ma w piwnicy siłownię. Dziś porcja ćwiczeń które możecie wykonać bez żadnych dodatkowych przyrządów a tylko z masa własnego ciała – tym właśnie jest kalistenika. Poniżej znajdziecie odnośniki do filmów prezentujących zestawy ćwiczeń dla początkujących – i żeby nie było – również panie spokojnie mogą te ćwiczenia wykonywać (a nawet powinny ;-) :

1. <https://www.youtube.com/watch?v=VIX3DTTzc4I>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=I59bF4h1BXQ>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=gOb5h5fOzF4>

Zadanie na dziś: wybrać – obejrzeć – wykonać i..... postarać się nie zepsuć ;-).

Szczególnie polecam uważnie obejrzeć pierwszy materiał, bo:

- a) pojawiają się w większej ilości słowa, z którymi spotkacie się po raz pierwszy,
- b) autorzy pokazują, jak wykonywać ćwiczenia poprawnie i unikać błędów,
- c) a popełniane błędy potrafią się zemścić po dłuższym czasie.

Motto na dziś:

„Ma być trudno, ale do zrobienia
| z zapasem sił na kolejne ćwiczenia”

Darth Sidious

A poniżej coś dla tych z niższym poziomem wiary:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=naj3zjwa1Lk>

A jeszcze niżej coś dla wszystkich – szczerze polecam bo.....

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

... NIEMOŻLIWE NIE ISTNIEJE !