

Doskonalenie koordynacji ruchowej, ćwiczenia pracy RR do stylu grzbietowego.



Witajcie!

Pozostajemy w temacie pływania.

Dzisiaj popracujemy nad waszą koordynacją. Spróbujcie wykonać ćwiczenia, które są zaprezentowane w filmiku. Przy tego rodzaju ćwiczeniach ważne jest żeby się skupić i myśleć o tym co mamy zrobić. Wykonujcie je powoli i uważnie.



Ćwiczenia koordynacyjne:

<https://www.youtube.com/watch?v=CId5EfRfAfQ>

Pływanie bardzo ściśle wiąże się koordynacją. Wykonujemy złożone ruchy rękoma i nogami w tym samym czasie. Popracujemy na tej lekcji nad pracą ramion do stylu grzbietowego.

Pamiętajcie o tym, żeby ręka dochodziła jak najbliżej ucha. Zwróćcie uwagę na ułożenie dłoni.

Grzbiet:

<https://www.youtube.com/watch?v=SldEMk0lh3M>

Dla chętnych- powtórzenie z pracy nóg (można połączyć z ramionami i popływać grzbietem 😊) <https://www.youtube.com/watch?v=ApkLGPCbZVE>

