

Zachęcam Was do doskonalenia elementów z piłki nożnej przedstawionych na poprzednich zajęciach i załączonym dzisiaj filmiku /lekcja 1/. Prowadzenie, panowanie nad piłką, można również doskonalić żonglerkę nogą i głową.

Możecie już z zachowaniem ostrożności korzystać z jazdy na rowerze /jeżeli pozwolą na to warunki pogodowe....może przez weekend/, a wiem że dla wielu z Was jest to ulubione zajęcie i specjalnie nie trzeba Was zachęcać.

Na czwartek proponuję zobaczyć i przećwiczyć kolejny fragment układu tanecznego. Przypomnę, że choreografia tego tańca została przygotowana do bardzo znanej i lubianej piosenki Wiktorii Gabor. Przed Wami trzecia część układu /lekcja 2/, bardzo zachęcam!

Pozdrawiam serdecznie i pamiętajcie, że ruch to zdrowie!

Lekcja 1

[https://www.youtube.com/watch?v=i4\\_TnaMlcrY](https://www.youtube.com/watch?v=i4_TnaMlcrY)

Lekcja 2

<https://www.youtube.com/watch?v=AsCTRrcz0xE>