

WF w domu. Tydzień 13.

W tym tygodniu proponuję ćwiczenia z piłką nożną. Obejrzyjcie uważnie dwa filmiki i spróbujcie te ćwiczenia wykonać w domu a potem na podwórku.

Prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku

<https://ewf.h1.pl/student/?token=anYZHTyJ5ZLznlGFnvdzcvGj5zIYDkwRGQyEUuQFRpxiSlj9y4>

Doskonalenie zводу pojedynczego i podwójnego w piłce nożnej

<https://ewf.h1.pl/student/?token=NNDqjzVBLYgPR17loV1F2vRdMxDX6pVYCT9C4aJARo6codde84>

Zbliżają się wakacje i warto nauczyć się gry w tenisa stołowego. To naprawdę wspaniała dyscyplina sportu. Dzisiaj, niestety, mało osób potrafi dobrze grać w tenisa stołowego. A szkoda.

Ćwiczenia przygotowujące do nauki i doskonalące serwis (tenis stołowy)

<https://ewf.h1.pl/student/?token=dGUGCqyY7MdPx7rSoa4VgDjggdmMkdg3aje1eIE3iweUBAcvQl>

Doskonalenie odbić bekhendem w tenisie stołowym

<https://ewf.h1.pl/student/?token=QGxgY2BJlETCYXG29zcu7XYm3GkEYJyZ3jGfCjRuZ2g5aRAeE5>