

## **Na stronę P.M.**

**20.04-24.04**

**# Najmłodsze grupy taneczne pani Wiesławy Pilewskiej, pani Beaty Rewolińskiej, pana Krzysztofa Tomaszewskiego**

Moi kochani oto kolejna porcja zadań tanecznych na ten tydzień ☺

1. Zaczynamy od krótkiej rozgrzewki znanej z poprzednich zajęć
2. Kolejno wykonujemy ćwiczenia rozciągające. Ćwiczenia należy wykonywać dynamicznie pogłębiając 4-krotnie prezentowane na zdjęciach pozycje lub w formie statycznej wytrzymując pozycje licząc do 8. Pamiętajcie o zmianie strony ćwiczącej.  
Uwaga! Każde ćwiczenie powtarzamy 3 - krotnie. - [ćwiczenia](#)

No i oczywiście elementy akrobatyczne ☺ dla chętnych.

Kontynuujemy naukę stania na przedramionach.

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

oraz stania na rękach

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

Powtarzajcie wielokrotnie każde ćwiczenie – nawet codziennie!

Zaproście do ćwiczeń mamę lub siostrę a nawet brata ☺.

Piszcie proszę smsy do nas (p. Wiesia, p. Beata) jak podobają się Wam ćwiczenia.

Przesyłajcie swoim nauczycielom zdjęcia z waszych ćwiczeń w domu. Będziemy je publikować na naszej stronie. Powodzenia!

*opracowanie: W. Pilewska, Beata Rewolińska*