

L.p.	Treść zajęć	Ćwiczenia szczegółowe	Uwagi
1	Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trucht w miejscu- 60sek. 2. Krążenia ramion naprzemianstronne w przód i w tył-30sek. 3. Krążenia ramion-prawa ręka w przód, lewa w tył ok.20sek. potem zmiana lewa przód, prawa tył ok.20sek. 4.Skip A w miejscu-25 sek. 5.Skip C w miejscu-25 sek. 6.Krążenia tułowia- 10x 7.Krążenia bioder- 10x 8.Siad płotkarski-skręt do nogi ugiętej, skłon do nogi wyprostowanej 20x 9. Wyskoki w miejscu obunóż. 	Zwróć uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń
2	Ćwiczenia skocznościowe	<ol style="list-style-type: none"> 1.Stań w lekkim rozkroku, stopy równolegle. Ugnij nieco kolana i wyskocz w górę podnosząc ramiona i wyciągając je nad głowę .15 powtórzeń z 15 sekundami przerw pomiędzy każdym z nich. 2. Przykucnij na podłodze , podeprzyj się dłońmi z przodu. Wyskocz do góry i lekko w tył i w górę prostując nogi i wyciągając ręce nad głowę. 15 powtórzeń z 20 sekundami przerwy. 3. Tzw. Pajacyki 3 x 20 4. Kładziemy piłkę na podłodze. Wykonujemy przeskoki obunóż w przód, w tył i po skosie 5 x 15 5. Lekki trucht w miejscu, unosząc ręce do góry wykonujemy głęboki wdech a potem skłon do podłogi i głęboki wydech. 	Pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami – rozluźniamy mięśnie nóg.
3	Ćwiczenie z piłką	<p>Dowolne odbicia nisko nad sobą 1.w siadzie rozkrocznym 2.w siadzie prostym 3. w leżeniu</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siedzimy na podłodze , nogi ugięte w kolanach stopy rozstawione. Odbijamy piłkę nad sobą obracając się dookoła własnej osi – 360 stopni. 5. Leżymy na brzuchu 1.5m od ściany unosimy tułów do góry napinając mięśnie grzbietu - ręce przed sobą trzymają piłkę jak do odbicia. Wyrzucamy piłkę delikatnie przed siebie na ścianę łapiemy i ponowny wyrzut. Mięśnie grzbietu cały czas napięte. 6 x 10 	Skupiamy się na technice odbicia
4	Ćwiczenia rozluźniające i relaksujące	Dowolne 4 ćwiczenia – regulacja oddechu i wyciszenie	