

LESTEK CHALLENGE

imię i nazwisko dziecka

Zasady zabawy

1. Wykonaj poprawnie wszystkie ćwiczenia (min. 15 sekund każde), zwody i żonglerkę. Dla grupy Skrzatów możliwe są pewne modyfikacje w celu ułatwienia zadania. Film instruktażowy znajduje się na stronie: apsulechow.pl/wyzwanie
2. Rodzic potwierdza swoim podpisem poprawne wykonanie zadania.
3. Zwróć uwagę na dokładność i płynność. Jeżeli uda ci się wykonać wszystkie zadania poprawnie - ćwicz dalej!
4. Po powrocie na treningi, pokaż wypełnioną kartę trenerowi (możesz okazać wersję elektroniczną na telefonie np. jako zdjęcie).
5. Miłej zabawy! Każdy uczestnik wyzwania otrzyma szalik AP Sulechów.

Ćwiczenia

Podpis Rodzica

1. Podeszwa na piłce	
2. Wewnętrzna do wewnętrznej	
3. Przetaczanie od nogi do nogi	
4. Podeszwa i podbicie (noga prawa)	
5. Podeszwa i podbicie (noga lewa)	
6. Podeszwa i podbicie (obie nogi)	
7. Podeszwa na krzyż	

Żonglerka

Podpis Rodzica

1. Nisko z odbiciem od ziemi	
2. Wysoko (najlepiej miękką piłką)	

Zwody

Podpis Rodzica

1. Pojedynczy	
2. Ruletka	
3. Nożyce	

