

Dzień dobry. Dzisiaj celem lekcji są ćwiczenia z piłką dla jednej osoby. Ćwicz w stroju sportowym, powoli i ostrożnie. Przygotuj piłkę lub rolkę papieru toaletowego. Przed ćwiczeniami wykonaj rozgrzewkę podaną w zeszłym tygodniu. Powodzenia :)

<https://youtu.be/OFNJYSN0ZIU>