# Turlanie piłki naokoło ciała

Witam! Kolejna propozycja zadania na dzisiaj wiąże ze sobą zorganizowanie sobie piłki. Podobnie jak wczoraj jeśli ktoś nie ma żadnej piłki musi być kreatywny i znaleźć przedmiot przypominający ją. **Pamiętajcie przy tym o swoim bezpieczeństwie i otoczenia wokół. Przed zadaniem obowiązkowo rozgrzewamy się.**

Następne ćwiczenie jest okazją do rozciągnięcia wszystkich mięśni wchodzących w skład obręczy barkowej i obu ramion. Na początku wyciągamy nogi przed siebie nie uginając kolan. A teraz prosta sprawa: staramy się przetoczyć piłkę naokoło ciała. Powoli prowadzimy piłkę naokoło obu nóg, a następnie turlamy ją za plecami. Tam, gdzie mamy trudności z utrzymaniem kontaktu z piłką, możemy nieco ją popchnąć, aby potoczyła się do przodu.

Ćwiczenie możemy także wykonać w siadzie rozkrocznym; wtedy toczymy piłkę pomiędzy szeroko rozstawionymi, prostymi nogami.

W obu wariantach tego ćwiczenia możemy dokładnie poczuć zarówno mięśnie ramion, jak i nóg!

W ramach ćwiczenia pięciokrotnie okrążamy swoje ciało piłką, raz zaczynając z lewej strony, a raz z prawej strony. Robimy krótką przerwę pomiędzy dwiema seriami.

Link do ćwiczenia:

https://youtu.be/lMfl9ypsswA

Ćwiczenia nie odsyłamy w formie filmu.

Dla chętnych kolejne ćwiczenia z piłki nożnej:

https://www.youtube.com/watch?v=eYmDq9bVgTc

Udanej zabawy!