

Środa 13.05.2020

Temat: **Kształtowanie skoczności**

Rozgrzewkę przeprowadzamy samodzielnie lub korzystamy z filmu;

<https://www.youtube.com/watch?v=SOz4gKP4VUU>

Trening skoczności:

<https://www.youtube.com/watch?v=uLb3nV0ULKg>

HYPERLINK

"

h

t

t

p

s

:

/

/

w

w

w

.

y

o

u

t

u

b

e

.

c

o

m

/

w

a

t

c

h

?

v

=

u

L

b

3

n

V

0

U

L

K

g

"

[h](https://www.youtube.com/watch?v=uLb3nV0ULKg)

[t](https://www.youtube.com/watch?v=uLb3nV0ULKg)

[t](https://www.youtube.com/watch?v=uLb3nV0ULKg)

[p](https://www.youtube.com/watch?v=uLb3nV0ULKg)

[s](https://www.youtube.com/watch?v=uLb3nV0ULKg)

[:](https://www.youtube.com/watch?v=uLb3nV0ULKg)