**Witam Was serdecznie w kolejnym tygodniu zajęć!!!!  
Zapraszam do ćwiczeń:**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=AbL5e6VBtKAEP0dQupKQS9XuFiPl1UzSrjF9N880O2uVp2wLEU>

<https://ewf.h1.pl/student/?token=CnFqwUaOcRraJcIvFT54i9jc5OMDadFRKlyzknsS1NcAqAxqbC>

<https://ewf.h1.pl/student/?token=FxQAuS5jUl7eywTxXtYI5sxb0ZFzlAG55XISwxp6XATQMWjZXf>

<https://ewf.h1.pl/student/?token=7d2IM71Ih6E3vFeCvvwdjcqDItZNw3zmvlpNzN1bXPW0myJtwC>

**Praca domowa:**

*Proszę opisać technikę startu niskiego.*

Prace w dowolnym formacie odsyłamy na mój adres.

Wszystkim którzy nie przysłali na mój adres prac domowych, przypominam iż „prace domowe” z wychowania fizycznego są na ocenę. Nie odesłanie rozwiązania na mój adres będzie skutkować otrzymaniem cząstkowej oceny niedostatecznej.

[**jakub.jasek123@vp.pl**](mailto:jakub.jasek123@vp.pl)

POZDRAWIAM SERDECZNIE!!!!

PS.

Mała podpowiedź do pracy domowej:

Pozycja „na miejsca”:

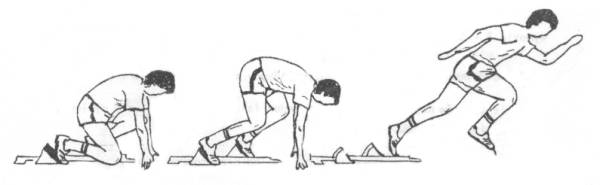
* nogi oparte o ścianki bloków,
* przyklęk na kolanie nogi zakrocznej,
* ręce oparte na szerokości barków przed linią startową,

Na komendę „gotów”:

* ………………………………………,
* ……………………………………….

Na strzał (sygnał startu):

* …………………………………………………………………,
* …………………………………………………………………,
* …………………………………………………………………..



             „na miejsca”                       „gotów”                                   „strzał”