

Zajęcia sportowe

Dnia 23.03.2018r. w sali gimnastycznej, odbyły się zajęcia z naszym praktykantem panem Mateuszem. Pan Mateusz zaprezentował nam sztukę walki Kick-boxing. Pokazywał nam jak się poruszać, jak uderzać oraz jak się bronić przed ciosami. Na początku pan Mateusz opowiadał nam o zasadach a także konsekwencjach użycia siły przez zawodowych zawodników.

Następnym punktem zajęć była rozgrzewka a po niej przeszliśmy już do trenowania ciosów i obrony przed nimi. Trening bardzo nam się podobał a przy tym świetnie się bawiliśmy. No i strasznie się zmęczyliśmy... na początku gdy zadałyśmy panu Mateuszowi pytanie co będziemy robić na zajęciach, to odpowiedział na to: „że będziemy się pocić”. Po tak wyczerpującym treningu tego dnia kolacja smakowała nam jak nigdy dotąd.

Kinga Kornaś