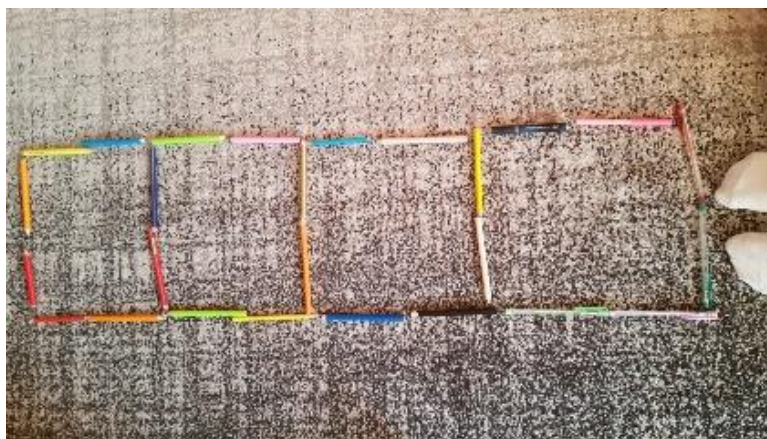


DOMOWY TOR PRZESZKÓD

Tor przeszkód do wykonania w domu, przeczytaj uważnie do końca! Ułóż tor, postaraj się wykorzystać wielkość pomieszczeń, kredki, papier toaletowyx4, łyżeczka do herbaty x4, krzesło, duży ręcznik lub kocyk:

1. Ułóż z kredek drabinkę koordynacyjną:



Wykonaj ćwiczenia:

- przejdź stawiając obie nogi w każdym okienku (najpierw prawa, potem lewa)
- wskakuj do każdego okienka na jednej nodze (najpierw prawa, potem lewa)
- wskakuj do każdego okienka obunóż (nogi, stopy złączone razem)

2. Następnie z papieru toaletowego ułóż slalom.



Wykonaj ćwiczenia:

- przejdź slalomem pomiędzy rolkami papieru, obejdź dookoła ostatnią rolkę i wracaj slalomem

- przejdź slalomem pomiędzy rolkami papieru, przy każdej rolce wykonaj przysiad zostawiając łyżeczkę położoną na rolce, (pracuje raz prawa, raz lewa ręka), wróć po linii prostej obok slalomu
- przejdź slalomem pomiędzy rolkami papieru, przy każdej rolce wykonaj przysiad zabieraj łyżeczkę położoną na rolce, (pracuje raz prawa, raz lewa ręka) wróć po linii prostej obok slalomu.

3. Ustaw krzesło, usiądź i wstań 10 razy



4. Wykonaj 10 pajacyków.



5. Przygotuj sobie duży ręcznik lub kocyk, połóż się na nim na brzuchu i używając tylko rąk przeciągnij się do końca korytarza lub pokoju.



6. Oprzyj się o ścianę plecami, podnoś na zmianę raz lewą raz prawą nogę, po 10 razy na każdą nogę.



7. Zrób z krzeseł tunel, przejdź pod nim.



Wszystkie ćwiczenia wykonuj w butach oraz stroju sportowym pod nadzorem osoby dorosłej. Miłej zabawy.

Pozdrawiam serdecznie Karina Trzebińska- Koczorowska