

1. Zabawa/ćwiczenie na koordynację

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, jedna noga ugięta uniesiona w górę, podszwą stopy w stronę sufitu.

Ćwiczenie: Na uniesionej nodze, na podszwę kładziemy płaski przedmiot, może to być np. książka. Zadaniem ćwiczącego jest przeturlać się na brzuch tak aby książka nie spadła ze stopy.

WERSJA ZAAWANSOWANA to zrobić pełny obrót ciała czyli wrócić z powrotem do leżenia na plecach cały czas utrzymując książkę na podszwie stopy.

Cel: Nauka ruchu, koordynacja, kształtowanie czucia mięśniowego, ruchomość w stawach, zabawa i rywalizacja dla całej rodziny.

2. Ćwiczenie gibkościowe

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach dwóch osób, głowy skierowane do siebie, nogi na zewnątrz, jedna osoba trzyma pomiędzy stopami poduszkę.

Ćwiczenie: Osoba trzymająca poduszkę wykonuje leżenie przewrotne i przekazuje poduszkę drugiemu ćwiczącemu który także wykonuje leżenie przewrotne, odbiera poduszkę nogami i wracają do leżenia tyłem. Całość zaczyna się od nowa. Zabawę utrudniamy poprzez zwiększanie odległości pomiędzy ćwiczącymi np. o jeden mały krok. To powoduje, że aby przekazać sobie poduszczkę oboje ćwiczący muszą bardzo dokładnie wykonać leżenie przewrotne.

Cel: gibkość, wzmacnianie mięśni brzucha, zabawa.

