

1. Przysiady we dwoje

Pozycja wyjściowa: Partnerzy stoją tyłem do siebie, opierają się o siebie plecami, splatają wzajemnie ręce.

Ćwiczenie: Na komendę raz jednego partnera, raz drugiego wykonują przysiad. Podczas przysiadu napierają wzajemnie na siebie aby nie tracić równowagi.

Cel: Wzmacnianie mięśni nóg, polepszenie równowagi, zabawa.

2. Siad skrzyżny

Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąc z rękami wyprostowanymi przed sobą.

Ćwiczenie: Spokojnym ciągłym ruchem przechodzimy do siadu skrzyżnego nie podpierając się rękami, a następnie wstajemy tą samą drogą. Ręce cały czas przed sobą.

Wersja zaawansowana: w rękach trzymamy kubek wypełniony wodą i staramy się wykonując ćwiczenie nie uронić kropki.

Cel: mobilność stawów, zabawa, rywalizacja.

