



Ćwiczenia śródlekcyjne

Zestaw 1

„Zegar” skłony głowy w prawo i w lewo (tik-tak)

„Zapalanie zapalki” szybki wyprost ramion w górę w skos, dłonie przesuwają się z boku po tułowiu od bioder w górę, powolne opuszczanie ramion bokiem w dół

„Dzwon” poprawny siad w ławce z chwytem z tyłu za łokcie, opad tułowia w przód, dotknąć klatką piersiową ławki, szybki wyprost bim – bam

„Pajac”

„Zdmuchiwanie świeczki” głęboki wdech i szybki, mocny wydech.

Zestaw 2

Co mówi ławka? Skłon tułowia i przykładanie na przemian ucha lewego i prawego do pulpitu

Kto najwyżej klaśnie nad głową? ruch powinien być szybki i sprężysty

Kto przełoży nogę przez splecione dłonie?

Froterowanie podłogi

Gumowe materace, napełnianie materaca powietrzem, dmuchanie w zaciśniętą dłoń

Zestaw 3

Marsz w miejscu z książką na głowie

Przekładanie książki z ręki do ręki w dole, na górze, za plecami, pod kolanami uniesionej nogi

Siad w ławce z książką na głowie powolny opad tułowia w przód

Powolny obrót wokół osi ciała a książką na głowie

Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i dotykanie nimi książki trzymanej obręcz z przodu