WF IV SP Hania

Ćwiczenia powtarzamy 5-10 razy, według własnych możliwości.

1. Leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia, nogi w kolanach ugięte, stopy na podłożu.

Ruch: przyciąganie kolan obunóż (w pozycji ugiętej) jak najbliżej do klatki piersiowej. Powrót (opuszczenie nóg). Pomoc rękoma rodzica przy przyciąganiu i opuszczaniu nóg.

2. Leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte w kolanach, stopy na podłożu. Przytrzymywanie stóp przez rodzica.

Ruch: skłon tułowia w przód, powrót do pozycji na plecach - „ brzuszki".

3. Leżenie przodem (na brzuchu), ręce zgięte w łokciach z dłońmi pod brodą. Przytrzymywanie nóg przez rodzica.

Ruch: odmach tułowia w tył - „ grzbiety"

4. W siadzie, podrzut i chwyt przedmiotów (maskotka, piłeczka, itp.)

5. W siadzie plecy wyprostowane, dłonie na kolanach.

Ruch: ręce w górę z jednoczesnym, powolnym wdechem powietrza przez nos, powolne opuszczanie rąk w dół z jednoczesnym wypuszczaniem powietrza przez usta.

Staramy się wracać do poprzednio poznanych ćwiczeń i zwiększać je o nowo poznane.