

ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE

1. Chodzenie do przodu, do tyłu z woreczkiem na głowie.
2. Chodzenie stopa za stopą wzdłuż liny, wstążki.
3. Przekładanie piłeczki z ręki do ręki pod jednym, raz pod drugim kolaniem.
4. Stanie na jednej nodze.
5. Jaskółka.
6. W pozycji stojącej w rozkroku na całych stopach popychanie za barki i biodra dziecka, które próbuje utrzymać równowagę.
7. Chodzenie po krawężnikach.
8. Chodzenie na stopach dorosłego.
9. Bujanie dziecka na nodze dorosłego.

Źródło: “Uczę się poprzez ruch”, M. Kuleczka – Raszevska, D. Markowska