

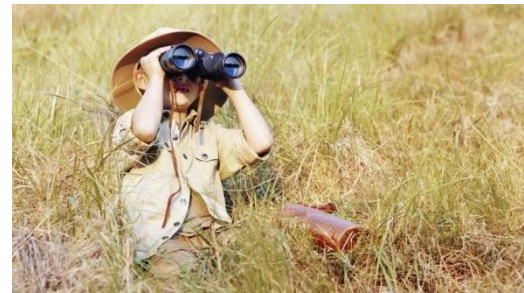


Jak zadbać o swoją postawę ciała- ćwiczenia kształtujące.

Na dzisiejszej lekcji wybierzemy się na wycieczkę, na której poznamy różne zwierzęta i postaramy się je naśladować.

Co musisz przygotować zanim wyruszymy w podróż:

- książkę (średniej wielkości),
- kartkę papieru ,
- piłkę (jeśli nie macie w domu piłki- można wykorzystać zwiniętą w kłębek bluzę lub dużą poduszkę), dużą piłkę do fitness (jeśli nie macie takiej piłki- przeczytajcie poniżej co należy zrobić).



Jeśli pogoda na to pozwala- poproś kogoś dorosłego o otworenie okna lub przewietrzenie pomieszczenia, w którym będziemy maszerować.

Ważna uwaga!

Na wycieczkę wyruszamy boso! Bez butów i skarpetek.

Gotowi? To ruszamy!

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>

Gdy spotkasz zająca, nie potrzebujemy hula hop- skacz w przód i w tył.

Gdy spotkacie panterę a nie macie dużej piłki- połóżcie się na plecach, ręce za głową, nogi wyprostowane. Unosimy przeciwną rękę i nogę w tym samym czasie- staramy się dotknąć do nogi. Nie podnosimy tułowia! Plecy są cały czas „przyklejone do podłogi. Zmieniamy stronę- wykonujemy to samo ćwiczenie.

Kiedy zobaczymy tygrysa a nie macie dużej piłki- kładziemy się na podłodze w klęku podpartym niskim (popatrz na obrazek).

**KLĘK PODPARTY: NISKA KLAPPA
„UKŁON JAPOŃSKI”**

