

Dzień dobry.

Drodzy uczniowie, utrzymanie równowagi nie jest proste, wystarczy stanąć na jednej nodze, aby sprawdzić czy nasze ciało jest stabilne. Jest jeszcze trudniej, gdy stajemy na palcach lub zamykamy oczy.

W ten sposób łatwo sprawdzisz, czy masz dobrą równowagę.

Jak to jest, że jedni potrafią chodzić po linie (jak cyrkowcy), a drudzy nie? Może nie każdy musi być aż tak gibki i elastyczny, ale warto pomyśleć, ile trudu i ćwiczeń wkładają w swoją pracę ci ludzie, co z kolei przekłada się na równowagę w terenie, a ta na brak urazów np. w trakcie zabaw. Dlatego, jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na rowerze, hulajnodze i nie przewracać się. Biegać, robić uniki i nie mieć zdartych kolan zadbaj o umiejętność utrzymania równowagi.

Poniżej umieściłam linki do filmu z ćwiczeniami na równowagę. Będziesz do nich potrzebował ręcznika.

Ubierz się wygodnie, niech nic nie krępuje twoich ruchów.

Ćwiczenia wykonuj dokładnie, nie spiesz się.

https://www.youtube.com/watch?v=rrU_O78VRs0

Udanej zabawy 😊

Pozdrawiam
Katarzyna Kaczor