

Temat: Usprawnianie koordynacji i równowagi.

Utrzymanie równowagi jest konieczne do kontrolowania postawy ciała.

Dzięki temu możemy ruszać się intensywnie, schylać się i podnosić, zbiegać ze schodów, ubierać buty stojąc, wirować w tańcu i na karuzeli nie tracąc przy tym poczucia równowagi. Udoskonalony i wyćwiczony zmysł równowagi pozwala wykonywać trudne ewolucje na lodzie, balansować na linie itp.

Ćwiczenia:

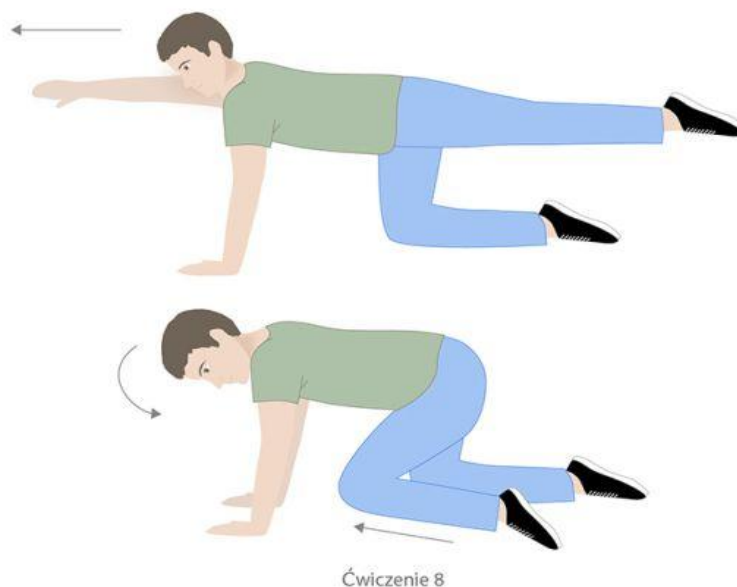
1. Stanie na jednej nodze:

Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano do wysokości bioder. Ramiona możesz rozłożyć na boki. Wytrzymaj w tej pozycji jak najdłużej. Zrób 3 powtórzenia po czym zmień nogę.

2. Skakanie na jednej nodze. Zrób 3 powtórzenia po czym zmień nogę.

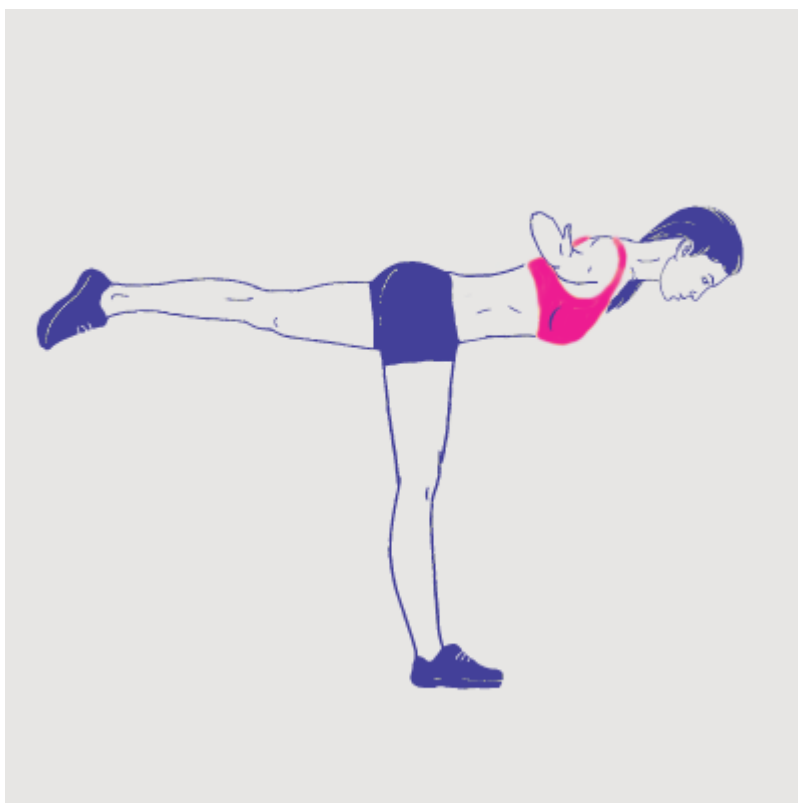
3. Pozycja wyjściowa klęk podparty:

- oprzyj się na rękach i nogach.
 - oprzyj się **na prawej ręce i lewej nodze.**
 - oprzyj się tylko na prawej nodze.
- Powtórz ćwiczenie. Zmiana kończyn.



4. Ćwiczenie tzw. jaskółka:

Stań ze złączonymi nogami. Pochyl tułów do przodu tyłu i rozłóż ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równolegle do podłoża. Wytrzymaj ok. 4 sekund i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie po 3 razy na każdą stronę



5. Masaż ciała różnymi fakturami : futerka, gąbki, piłki.