**Witam Was ponownie!** Dziś ćwiczenia stóp.

Przybory: skakanka lub sznurek, skarpetka

Strój: wygodny, swobodny, gołe stopy

Wywietrzone pomieszczenie.

ZACZYNAMY! ☺

1. Pozycja wyjściowa (PW): siad na swoim małym krzesełku/pufie

Ruch (R): Zgięcia paluszków stóp - „pączek”, wyprost - „listek”, jak najszersze rozstawienie paluszków – „kwiatek”. Powtórz 10 razy.

1. PW: j. w.

R: Uniesienie palców stóp do góry – nie dotykają podłogi, ale nasady palców są na ziemi. Utrzymaj pozycję licząc do pięciu. Opuść. Powtórz 10 razy.

1. PW: j. w.

R: Próba podniesienia do góry samego palucha. Wytrzymaj licząc do pięciu. Powtórz 10 razy. Pamiętaj, że pozostałe paluszki leżą na ziemi.

1. PW: j. w.

R: Odwrotnie niż w ćwiczeniu 3. Próba podniesienia wszystkich paluszków stopy, oprócz palucha. Powtórz 10 razy.

1. PW: j. w.

R: Teraz możesz spróbować zrobić paluszkami falę – podnoś od dużego palucha aż do małego i odwrotnie.

***Oczywiście wszystkie ćwiczenia rób raz jedną raz druga stopą ☺.***

1. PW: stanie, skakanka lub sznurek leży przed Tobą na podłodze

R: Próba przejścia po skakance, tak aby stopy nie spadły z niej (ani palce, ani pięty nie idą obok) „stopa za stopą, stopa za stopą…”.

1. PW: stanie, skarpetka na podłodze

R: Nadepnij skarpetkę jedną gołą stopą i spróbuj zacisnąć paluszki – złapać skarpetkę. Podnieś aby sprawdzić czy się trzyma. Zmień stopę. Powtórz 10 razy.

1. PW: j. w.

R: Nadepnij skarpetkę, złap paluszkami i idź z nią po pokoju. Zmień stopę.

1. PW: usiądź na podłodze z drugą osoba naprzeciwko siebie, stopy przed sobą

R: Chwyć paluszkami jednej stopy skarpetkę, osoba z która ćwiczysz chwyta tę samą skarpetkę i ciągnijcie każdy w swoją stronę. Zmiana stóp.

1. PW: j. w.

R: Teraz obie stopy ćwiczą na zmianę, próbując wyciągnąć skarpetkę swojej parze. Nie depczemy się wzajemnie.

1. PW: stanie, skarpetka przed stopami

R: Chwyt skarpetki stopą i rzut do przodu. Możecie zrobić zawody kto rzuci dalej.

POWODZENIA, MIŁEJ ZABAWY!!

Przesyłam pozdrowienia i uściski. ☺