**Witam Was ponownie!** Stopy część 2.

Przybory: skarpetka, a w niej mała zabawka (można zawiązać, ale nie trzeba); miska (kocyk); pojemnik klocków; kilka skarpetek

Strój: wygodny, swobodny, gołe stopy

Wywietrzone pomieszczenie.

ZACZYNAMY! ☺

1. Pozycja wyjściowa (PW): stanie, można przytrzymać się krzesła/stołu

Ruch (R): Wspięcie na palce - powrót, przejście na pięty – powrót. 10 razy.

1. PW: stanie

R: Unieś tylko paluszki stóp do góry, opuść. Obie stopy ćwiczą razem. 10 razy.

1. PW: stanie

R: Unieś tylko duży paluch do góry, powrót. 10 razy.

1. PW: stanie

R: Unieś tylko cztery paluszki, bez palucha. 10 razy

\* Pamiętasz, te ćwiczenia robiliśmy w części pierwszej na siedząco.

1. PW: stanie, skarpetka z obciążeniem przed Tobą

R: Chwyt stopą i rzut skarpetką jak najdalej od siebie. Raz lewa, raz prawa stopa.   
Możesz zrobić zawody z drugą osobą.

1. PW: stanie, skarpetka z obciążeniem przed Tobą, miskę / kocyk połóż na podłodze 3 kroki od siebie

R: Chwyt skarpetki paluszkami stopy i próba wrzucenia jej do miski / na kocyk. Zmiana nogi.

Zmieniaj odległość celu do którego rzucasz.

1. PW: stanie, porozrzucaj po pokoju skarpetki, naszykuj miskę lub kocyk

R: Chodząc po pokoju nadeptuj skarpetki i przynoś je stopą do miski / na kocyk.

1. PW: siad na podłodze, pojemnik z klockami przed Tobą, wysyp klocki na podłogę

R: Posprzątaj klocki stopami – chwyt paluszkami mniejszych klocków, lub chwyt podeszwowy (stopa do stopy) większych klocków.

POWODZENIA, MIŁEJ ZABAWY!!

Przesyłam pozdrowienia i uściski. ☺