**Witam Was ponownie! Piłka w ruch!**

Dziś zaproponuje Wam kochani ćwiczenia z piłką. Będą one korygowały i wzmacniały różne partie ciała – stopy, grzbiet, brzuch.

Przybory: piłka, jeśli masz z kolcami to wybierz tę, jeśli nie, może być każda inna

Strój: wygodny, swobodny, gołe stopy

Wywietrzone pomieszczenie.

ZACZYNAMY! ☺

1. Pozycja wyjściowa (PW): siad na podłodze, nogi zgięte, stopy na piłce, ręce na podłodze za plecami, klatka „na medale”

Ruch (R): „Robimy mamie ciasto”, żeby było smaczne trzeba je wywałkować, a więc przesuwaj piłkę pod stopami, z lekkim dociskiem, od paluszków do pięt.

1. PW: j. w.

R: „Pomyśl co możesz dodać do ciasta” i teraz składniki wymieszaj, czyli zataczaj stopami opartymi o piłkę koła.

1. PW: siad na podłodze, złącz ze sobą stopy podeszwami i włóż między nie piłkę

R: „Robimy polewę do ciasta”, unieś lekko nogi wraz z piłką nad podłogę i próbuj malutkimi ruchami toczyć w górze piłkę.

1. PW: siad na podłodze przodem do ściany, nogi ugięte, podłuż pod stopy piłkę (piłkę blokuje ściana), w takiej pozycji nóg połóż się na plecach

R: Wtaczaj piłkę stopami po ścianie – „stopa za stopą, stopa za stopą”. Aż do wyprostu nóg, wytrzymaj w górze. Teraz trzeba sprowadzić piłkę na dół – nie zrzucić. 10 razy.

1. PW: leżenie przodem (na brzuchu), głowa przy ścianie, lekko ugięte ręce trzymają piłkę, którą blokuje ściana

R: Wtaczanie piłki rękoma po ścianie. Nie musi być bardzo wysoko. WAŻNE aby robiły to obie ręce, nie możesz robić tego jedną ręką. Sprowadź piłkę po ścianie na podłogę. 10 razy

1. PW: leżenie na plecach, ramiona przed siebie , nogi ugięte, chwyt podeszwowy piłki

R: 1. Wyprostuj nogi do góry wraz z piłką w stopach.

2. Podaj piłkę do rąk.

3. Odbierz stopami piłkę z rąk.

4. Opuść nogi z piłką.

***Teraz zaproś do zabawy drugą osobę ☺***

1. PW: leżenie przodem (na brzuchu), naprzeciwko siebie, piłka w dłoniach jednej osoby przed twarzą

R: Uniesienie ramion nad podłogę i **turlanie** piłki do siebie (nie rzucaj). Złap piłkę – odturlaj, złap piłkę – odturlaj.

Brawo!

Jeśli Ci dobrze idzie możesz zwiększać odległość od siebie – będzie trudniej nie stracić piłki.

1. PW: siad naprzeciwko siebie, piłka w stopach jednej osoby – piłka to teraz będzie jajko, **ostrożnie**

R: Unieś nogi lekko nad ziemię, podaj piłkę drugiej osobie, która odbiera ją od Ciebie. Piłka nie może wypaść wam ze stóp, inaczej „jajko się rozbije”.

POWODZENIA, MIŁEJ ZABAWY!!

Przesyłam pozdrowienia i uściski. ☺