

# UKŁAD PRZEDSIONKOWY - ĆWICZENIA

1. Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki.
2. Ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach.
3. Huśtanie na huśtawkach, na kocu.
4. Przysiady.
5. Skłony i skręty.
6. Zjeżdżanie ze zjeżdżalni.
7. Marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy.
8. Marsz z wymachami rąk i nóg.
9. Bujanie się w fotelu na biegunach.
10. Pajacyk.
11. Skoki żabki.
12. Obracanie się na fotelu obrotowym.
13. Zeskakiwanie z ławeczki.
14. Przewroty w przód i tył.
15. Skakanie na trampolinie.
16. Wspinanie się po drabince.
17. Toczenie się po podłodze w różnych kierunkach.
18. Kołysanie się.

Źródło: "Uczę się przez ruch", M. Kuleczka - Raszewska, D. Markowska