

## Zestaw ćwiczeń domowych- tydzień IV

### ćwiczenia w parach

1. Stój na przeciwko rodzica, rodzeństwa, podskakuj w miejscu, przejdź do szybkiego biegu w miejscu, znowu podskakuj;

*4x każda pozycja*

2. Stój na przeciwko rodzica, rodzeństwa, przenieś prawą nogę w bok, lewą nogę w bok, lewą nogę w tył, prawą nogę w tył;

Grupy I-II- złap dziecko za ręce (stanie na jednej nodze może być dla dziecka trudne)

Grupy III-V- przeskakuj z nogi na nogę

*5x każda pozycja*

3. 1 osoba z pary: siad ugięty, 2. przechodzi przez 1 na czworakach (w momencie przechodzenia osoba 2 opiera się tylko na rękach),

1 osoba: siad ugięty z uniesionymi biodrami, osoba 2 pełźnie pod 1;

Osoba 1 lub 3 obserwująca może wydawać polecenia: góra (osoba 2 przechodzi nad 1), dół (osoba 2 pełźnie pod 1), dookoła (osoba 2 obiega 1);

*Grupy I- II po 4 powtórzenia każdej pozycji*

*Grupy III-V 2 zmiany po 4 powtórzenia każdej pozycji*

4. 1 osoba siad prosty w rozkroku, osoba 2 skacze przez nogi osoby 1:

skok 2 osoby – na wprost przez lewą nogę, następnie przez prawą, powrót,

skok 2 osoby- bokiem przez lewą nogę, przez prawą, powrót. (Grupy I-II osoba siedząca- rodzic, może trzymać dziecko za rękę);

*Grupy I-II- 2 powtórzenia każdej pozycji*

*Grupy III-V- 4 powtórzenia każdej pozycji*

5. Ćwiczący tyłem do siebie w odległości około metra. Podpór przodem z uniesionymi biodrami ("niedźwiadek")- unoś na zmianę nogę w tył- dotknij stopy 2 osoby;

*Grupy I-II 2 serie po 5x na każdą nogę*

*Grupy III-V 2 serie po 10x na każdą nogę*

6. Siad klęczny (siad na piętach), wyciągnij po podłozie ręce w przód (ukłon chiński)- wytrzymaj kilka sekund, przejdź do podporu leżąc przodem o biodrach opartych na podłozie- wytrzymaj kilka sekund;

*3x*

7. Siad klęczny, wdech nosem z jednoczesnym wznosem ramion bokiem w górę, wydech ustami z jednoczesnym opuszczeniem ramion;

*4x*