

PROPOZYCJA GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ – INACZEJ

1. Spróbuj pomaszerować w miejscu wymachując rękami.
2. Spróbuj teraz pobić w miejscu wymachując rękami
3. Stojąc na lekko rozstawionych nogach spróbuj wspiąć się na palce i moment wytrzymać w tej pozycji
4. Poklaskaj rączkami z przodu, potem z prawej strony i lewej strony.
5. Ręce proste i spróbuj wykonać do przodu krążenia , potem to samo tylko do tyłu.
6. Ułóż ręce przed sobą i wykonaj mały młynek.
7. Stań na rozstawionych lekko nogach i wykonaj skłon do przodu wędrując rekami po prostych nóżkach w dół.
8. Stojąc na rozstawionych nogach spróbuj wykonać pajacyki.

Teraz przygotowujemy się do podróży samolotem . Kucamy i tankujemy paliwo machając rękami w górę i w dół, a następnie wstajemy i udajemy lot samolotem.



Zwiedzamy różne krainy:

- | | |
|-------------|---|
| 1. Lodu | - naśladujemy pingwinka |
| | - naśladujemy foczkę |
| 2. Zwierząt | - naśladujemy małpkę jak się porusza |
| | - naśladujemy słonia jak się porusza |
| | - naśladujemy drapieżnego kota |
| 3. Śmiechu | - spróbujmy się pośmiać tak jak potrafisz |

4. Galarety - rozluźnij się, potrząsając całym ciałem

5. Hawaje gdzie jest strasznie ciepło – jeśli dobrze poćwiczyłaś/eś powinno być się spoconym, ocieramy pot z czoła, gdyż jest Ci strasznie ciepło.

Jeśli wykonałeś wszystkie ćwiczenia po kolei możesz być z siebie dumny. Duże brawa!!!!!!

