

Lekcja wf 1d i 1b 22.04.2020r

Kochani dziś przygotowałam dla was lekcję z chustami/chusteczkami . Mama na pewno ma w szafie dla was jakąś apaszkę ;-))

Ćwiczenia z chusteczkami:

- stanie na jednej nodze i trzymanie chusteczki na kolanie uniesionej nogi, ręce dla równowagi umieszczone w bok (liczenie do pięciu),
- przeskoki obunóż przez chusteczki położone na podłodze,
- w siadzie skrzyżnym trzymanie chusteczek nad głową, wykonanie skłonu w przód i powrót do pozycji wyjściowej (następnie to samo w prawą i lewą stronę),
- leżenie przodem, trzymanie chusteczek nad głową i opuszczanie na ziemię,
- podrzucanie i chwytanie chusteczek,
- marsz po pokoju unoszenie i opuszczanie ramion.

Pozdrawiam!!!