

ZET 3 20.10.2020 SI propozycje ćwiczeń II. część klasy

Kacper

- **ćwiczenia naprzemienne** - w dotykaniu prawym łokciem lewego kolana w pozycji na stojąco/ na leżąco. Wymachy ramion z dotykaniem przeciwnej stopy – w pozycji siedzącej. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy 5-6 na każdą ze stron. Nazywamy strony ciała.
- - Skoki w miejscu, obunóż, jednonóż, do przodu, do tyłu według polecenia np. wykonaj dwa skoki do przodu, 3 w lewo.

Stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego, obustronnej koordynacji, równowagi statycznej i dynamicznej, schematu ciała.