

„Gimnastyka -STACJE”

Znajdź w pokoju 4 miejsca, w których będzie można bezpiecznie ćwiczyć.
W każdym z tych miejsc ćwicz zgodnie z instrukcją. (jedno miejsce = jedna stacja)

I STACJA – stań w lekkim rozkroku; ręce na biodrach; krążenia biodrami 5 razy w prawo i 5 razy w lewo

II STACJA – *Pajacyk* – zrób 10 *pajacyków*; licz do 10

III STACJA – usiądź na podłodze w rozkroku; skłon do prawej nogi; wyprost - ręce do góry; skłon do lewej nogi; wyprost - ręce do góry; skłon do środka; wyprost - ręce do góry; powtórz ćwiczenie 4 razy;

IV STACJA – *Kołyska* - usiądź na podłodze; zegnij nogi w kolanach; obejmij rękoma kolana; przechyl się do tyłu tak, by położyć się na podłodze (cały czas obejmuj kolana); wróć do pozycji wyjściowej; powtórz ćwiczenie 8 razy;

Powtórz jeszcze raz wszystkie ćwiczenia.

***Jeśli masz jeszcze siłę, to powtórz kolejny raz wszystkie ćwiczenia lub te, które podobały Ci się najbardziej albo wymyśl własny zestaw ćwiczeń.**