

„Gimnastyka z nietypowym przyborem: kartką papieru

- przekładanie kartki przed sobą i za sobą (raz w jedną, raz w druga stronę)
- przekładanie kartki raz pod jednym, raz pod drugim kolaniem (plecy proste)
- chodzenie w różnych kierunkach z kartką trzymaną pod brodą lub na głowie
- stanie w rozkroku przed kartką; skłony do kartki
- siad w szerokim rozkroku; obie dłonie na kartce; przesuwanie kartki do przodu, aż do głębokiego skłonu; powrót;
- siad płaski; szybkie przekładanie kartki z ręki do ręki pod uniesionymi nogami (kolana proste); zmiana kierunku
- „Pajacyk” – przy wymachach rąk przekładanie kartki z ręki do ręki

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