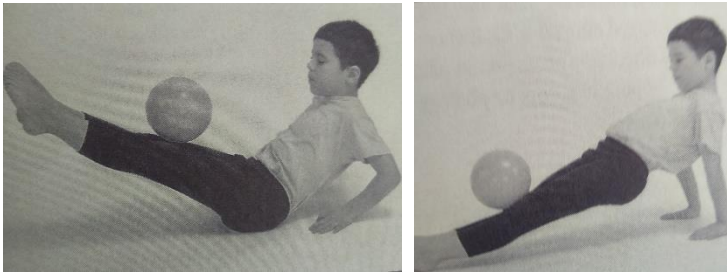


## Ćwiczenia wzmacniające brzuch z elementami antygravitacyjnymi

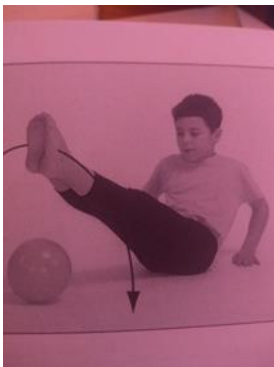
### Zadanie 1 Toczenie piłki po nogach

Nogi wyprostowane, złączone. Na nogach, przy stopach piłka. Unoszenie wyprostowanych nóg- piłka toczy się w stronę bioder. Unosząc biodra- piłka toczy się do stóp. Staraj się by piłka nie spadła.



### Zadanie 2 Przenoszenie nóg nad piłką

Uczeń siedzi z nogami wyprostowanymi, złączonymi. Piłka z boku na wysokości łydek. Przenosi złączone, wyprostowane nogi na drugą stronę piłki nie dotykając jej.



### Zadanie 3 Równowaga

Uczeń unosi prawą nogę ugiętą i przekłada pod nią drobny przedmiot (nakrętka od butelki, drobny przedmiot) z jednej ręki do drugiej następnie bokiem podnosi obie ręce do góry i opuszczając nogę, przekładając przedmiot nad głowę. Następnie zmienia nogę. Uczeń stara się utrzymać równowagę jak najdłużej.



#### Zadanie 4 Bocian

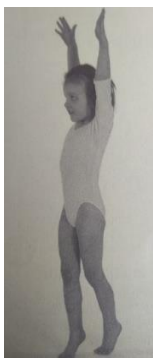
Uczeń chodząc po pokoju , trzyma ręce wyciągnięte w bok, wysoko unosząc kolana.



#### Zadanie 5 Marsz wielkoluda

Uczeń chodzi we wspięciu na palcach, z wyciągnięciem wyprostowanych rąk do góry.

Może również trzymać piłkę, balon w rękach.



Opracowała Renata Sonik