Witajcie Dzieci ☺

W tym tygodniu zachęcam was do poniższych ćwiczeń potrzebne przybory:
kostka do gry gąbka ,wałek.
Waszym zadaniem będzie rzucanie kostką i wykonanie poniższych ćwiczeń.Tyle razy ile wskazuje liczba oczek na kostce

Opis do ćwiczeń:

Jeśli po rzuceniu kostką wypadnie Ci liczba 1 – będzie to oznaczało, że

masz wykonać 1 raz poniższe ćwiczenie:

stan na lewej a następnie prawej nodze.

Jeśli po rzuceniu wypadnie Ci liczba 2 ,to znaczy że masz wykonać 2 razy poniższe ćwiczenia:

unoszenie bioder w leżeniu na plecach pozycja skorygowana ramiona w skrzydełka

Jeśli po rzuceniu kostką wypadnie Ci liczba 3 – będzie to oznaczało, że masz wykonać 3 razy poniższe ćwiczenie:

pół pajacyki

Jeśli po rzuceniu kostką wypadnie Ci liczba 4 – będzie to oznaczało, że masz wykonać 4 razy poniższe ćwiczenie:

pół przysiady

Jeśli po rzuceniu kostką wypadnie Ci liczba 5 – będzie to oznaczało, że masz wykonać 5 razy poniższe ćwiczenie:

Rolowanie stopą pozycja skorygowana w skrzydełka

Jeśli po rzuceniu kostką wypadnie Ci liczba 6 – będzie to oznaczało, że masz wykonać 6 razy poniższe ćwiczenie:

Ugniatanie gąbki prawą i lewą ręką