WWR zabawy ruchowe

1. W pozycji „misia”- dłonie i stopy na podłodze, kolana lekko zgięte:
* Poruszanie się dookoła stołu- przodem i tyłem
* Poruszanie się po torze z przeszkodami
* Utrzymanie pozycji- nogi naprzemiennie przyciągamy pod klatkę piersiową
* Utrzymanie pozycji- nogi odwodzimy i przywodzimy- na boki
* Utrzymanie pozycji, gdy dłonie oparte są na piłce
1. Czołganie się na łokciach i kolanach (naprzemiennie) jak żołnierz- do przodu, do tyłu, po torze przeszkód.
2. Zabawy koordynacji ruchów:
* Pajacyki
* Podskoki- prawy łokieć do lewego kolana i odwrotnie
* W pozycji stojącej- dotykanie prawą wyprostowaną ręką lewej stopy- nogę unosimy w górę i odwrotnie
* W pozycji stojącej- dotykanie prawą dłonią lewej piety za plecami i odwrotnie
* Skłony- prawa dłoń do lewej stopy
1. Chodzenie „rakiem”:
* Najpierw utrzymanie pozycji- proste ręce, dłonie skierowane w stronę nóg, pupa w górze
* Utrzymanie pozycji- podnoszenie raz prawej, raz lewej nogi w górę
* Chodzenie do przodu, tyłu
1. Stanie przodem do ściany- turlanie piłki rękoma po ścianie od podłogi do góry, tak, aby piłka nie upadła (pozycja od ukucnięcia do stania z wyciągniętymi rękoma w górze)
2. Leżenie na plecach, ręce pod głową, nogi zgięte położone na piłce- turlanie piłki po ścianie nogami tak, aby nie upadła