***06.04.2020r.***

***Witam Dzieciaki oraz Rodziców !***

***Przygotowałam dla Was kilka ćwiczeń na obustronną koordynację i sekwencyjność ruchów😊 do dzieła !! Pamiętaj o wygodnym stroju 😉***

1. ROZGRZEWKA. Zaczniemy od „ Pajacyków” ( około 30 sekund). Jeżeli masz siłę to skłony w przód i wyprost. Pamiętaj! Ręce i nogi wyprostowane.
2. SYMETRYCZNE UŻYCIE STRON CIAŁA . Zaczniemy od skoków na piłce z uszami . *PAMIĘTAM 😊 DOSTALIŚCIE NA DZIEŃ DZIECKA.* Skaczemy w miejscu . Ważne! Aby brzuch, pępek był wciągnięty i plecy wyprostowane. ( stymulujemy czucie głębokie, które przechodzi przez ścięgna i stawy).
3. SKOKI OBUNÓŻ . Tutaj będziesz mógł naśladować skoki różnych zwierząt. Podczas tego ćwiczenia, możesz też naśladować dźwięki ... 😊 Bardzo proszę, aby przewinąć filmik do 4 minuty . Bawcie się dobrze.

<https://www.youtube.com/watch?v=hg_NxIHkBX0>

***Ściskam Was bardzo gorąco i trzymam kciuki za Was i Wasze rodziny 😊 Pani Jola gimnastyka***