***24.04.2020r.***

***Witam Dzieciaki oraz Rodziców !***

***Przygotowałam dla Was kilka propozycji ćwiczeń równoważnych😊 do dzieła !! Pamiętaj o wygodnym stroju 😉***

1. ĆW. RÓWNOWAŻNE – DYNAMICZNE. Jest to ćwiczenie , które pomoże Ci się skoncentrować, złapać stabilizację ciała i precyzję. Jest to doskonałe ćw. Na mobilność nadgarstka ( taca).

<https://www.youtube.com/watch?v=I2MYTCmxlD0>

1. ĆW. RÓWNOWAGI – STATYCZNEJ. Jest to ćwiczenie, które stabilizuje tułów i wzmacnia mięśnie brzucha i bardzo dużą grupę mięśni w obwodzie.

<https://www.youtube.com/watch?v=_OrGExmUU44>

1. „ GRA W BIERKI” Jeżeli nie masz bierek, mogą to być patyczki do szaszłyka lub znalezione podczas spaceru 😉. Jest to doskonałe ćwiczenie na koncentrację, koordynacje oko ręka, precyzje i jakość ruchu palców i ręki zaczynając od barku.

***Ściskam Was bardzo gorąco 😊 Pani Jola gimnastyka***