

Stwórz swoje zajęcia ruchowe

Podziel na litery swoje imię i nazwisko. Każda z liter ma przypisane ćwiczenie ruchowe, które należy wykonać w odpowiedniej kolejności. Na przykład jeśli nazywałbyś się JAN NOWAK wykonałbyś 8 ćwiczeń przypisanych literkom (3 litery imienia i 5 liter nazwiska).

W inne dni możesz to samo robić ze swoimi ulubionymi słowami, a może nawet zdaniami.

A, Ą – pajacyki – 15 razy

B – „krzesetko” przy ścianie przez 15 sekund

C, Ć – tańcz przez minutę do ulubionej muzyki :)

D – unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu – 15 razy

E, Ę – podpór bokiem na prawej ręce przez 10 sekund

F – spaceruj na palcach przez 15 sekund (kolana proste)

G – spaceruj na piętach przez 15 sekund

H – czołgaj się jak żołnierz przez 20 sekund

I – podpór bokiem na lewej ręce przez 10 sekund

J – pajacyki - 15 razy

K – deska na przedramionach - 20 sekund

L – leżenie na plecach o nogach ugiętych, stopy na ziemi, biodra najwyżej jak możesz przez 30 sekund – „podniesienie mostu”

M – podskoki obunóż - 30 razy

N – deska na przedramionach - 20 sekund

O, Ó – przysiady - 15 razy

P – udawaj kota, który się przeciąga przez 30 sekund

R – skip A w miejscu (bieg z podnoszeniem kolan do wysokości bioder) przez 20 sekund

S, Ś – skip C w miejscu (bieg w którym pięty dotykają pośladków) przez 20 sekund

T – stanie na 1 nodze - 15 sekund na prawej i 15 sekund na lewej (bez podpierania, bez skakania)

U – wyskocz jakbyś chciał/a dotknąć sufitu :) – 5 razy

W – podpór tyłem przez 20 sekund

Y – leżenie na plecach z prostymi nogami za głową (leżenie przewrotne) przez 10 sekund

Z, Ź, Ż – zrób swoje ulubione ćwiczenie :)