**ĆWICZENIA Z GAZETĄ**

**1.Terapia ręki**

Rozłożoną na stole gazetę ugniatamy lewą ręką formując kulę, a potem prawą ręką staramy się jak najlepiej wyprostować zgniecioną kartkę. Nie pomagamy sobie drugą ręką. Troszkę wysiłku i nam się uda. Teraz zmiana – ręka, która prostowała kartkę, zgniata ją, a ta ręka, która zgniatała gazetę – prostuje ją, wygładza.

**2. Bijemy rekordy**

Wykorzystamy teraz kulkę z gazety z poprzedniego ćwiczenia. Próbujcie bić rekordy w następujących konkurencjach :

- podbijanie kulki głową - podrzucanie kulki i łapanie jedną ręką - podbijanie kolanem - podbijanie brzuchem - rzut do wyznaczonego celu

Wyniki zapisujcie w tabeli. Sprawdźcie, jakie postępy zrobiliście np. w ciągu tygodnia. Zaproście swoich rodziców, może rodzeństwo do ćwiczeniowej rywalizacji.

Powodzenia ! :)