

# ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE DLA KLAS IV-VIII

1. (6 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w małym rozkroku, z rękami na biodrach

- skręt głowy w lewo – na 1
- powrót do pozycji wyjściowej – na 2
- skręt głowy w prawo – na 3
- powrót do pozycji wyjściowej – na 4

2. (6 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w małym rozkroku, z rękami na biodrach

- skłon głowy w lewo – na 1
- powrót do pozycji wyjściowej – na 2
- skłon głowy w prawo – na 3
- powrót do pozycji wyjściowej – na 4

3. (8 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w małym rozkroku, ręce w dół

- wznos ramion w przód – na 1
- powrót do pozycji wyjściowej – na 2
- wznos ramion w bok – na 3
- powrót do pozycji wyjściowej. – na 4

4. (8 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w małym rozkroku, skurczyć ramiona

- jednoczesne krążenia ramion przodem w górę, bokiem w dół

5. (8 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w małym rozkroku, ramiona w dół, chwyt dłoni za plecami

- jednoczesne wymachy ramion w tył

6. (8 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w rozkroku,

- opad tułowia w przód – na 1
- powrót do pozycji wyjściowej. – na 2

7.(6 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w małym rozkroku, ręcę w dół

- przejście do wagi bokiem na lewą nogę – na 1
- powrót do pozycji wyjściowej. – na 2
- przejście do wagi bokiem na prawą nogę – na 3
- powrót do pozycji wyjściowej – na 4

8. (8 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: siad prosty w rozkroku, ramiona w bok

- skręty tułowia

9. (8 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia

- przenos nóg do leżenia przewrotnego – na 1
- przenos nóg do pozycji wyjściowej. – na 2

10.(10 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: unik podparty przodem na lewej nodze

- przeskok do uniku podpartego przodem na prawą nogę – na 1
- przeskokiem powrót do pozycji wyjściowej. – na 2

11.(8 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w rozkroku, ramiona w przód

- przysiad na lewej nodze – na 1
- powrót do pozycji wyjściowej. – na 2
- przysiad na prawej nodze – na 3
- powrót do pozycji wyjściowej – na 4

12.(10 powtórzeń) Pozycja wyjściowa: stojąc w małym rozkroku, ramiona w dół

- przeskok do stania w rozkroku z jednoczesnym wznosem ramion bokiem w górę – na 1
- przeskok do stania w małym rozkroku z jednoczesnym opustem ramion bokiem w dół –na 2

Zachęcam również do obejrzenia filmiku z ćwiczeniami na youtube. Myślę, że chwila relaksu pomiędzy ćwiczeniami umysłowymi dobrze wam zrobi (link poniżej)

Pozdrawiam!

[https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E\\_M&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M&feature=youtu.be)