

## ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE

1. Chodzenie na czworakach po miękkiej powierzchni, na przykład po dmuchanym materacu.
2. Chodzenie po powierzchniach o różnej fakturze (np.: materac, koc, matach do masażu stóp, foli pęcherzykowej).
3. Stanie w pozycji bocian, jaskółka.
4. Dotykanie części ciała podczas stania na mało stabilnej powierzchni (np.: materac).
5. Stanie w bezruchu w wybranej pozycji przed lustrem (zabawa w posąg).
6. Chodzenie stopa za stopą do przodu i tyłu (z zamkniętymi i otwartymi oczami).
7. Chodzenie po rozłożonej na podłodze linie.
8. Chodzenie z woreczkami na głowie do przodu, do tyłu, na boki.
9. Siedzenie na deskorolce i odpychanie się nogami od ściany.
10. Kołysanie za biodra (następnie za barki) na boki, do przodu i do tyłu ucznia, który stara się utrzymać równowagę w klęku podpartym.