

TERAPIA RUCHEM DLA KLASY II/IIIB SP.1

Proponowane ćwiczenia

Ćwiczenia równoważne:

- stanie na jednej nodze,
- chodzenie na czworaka,
- chodzenie z woreczkiem, książką na głowie,
- stanie w pozycji bocian, jaskółki,
- chodzenie stopa za stopą,
- chodzenie po nierównej powierzchni: poduszkach, zrolowanym kocu.

<https://www.youtube.com/watch?v=gr42HRgpAig>