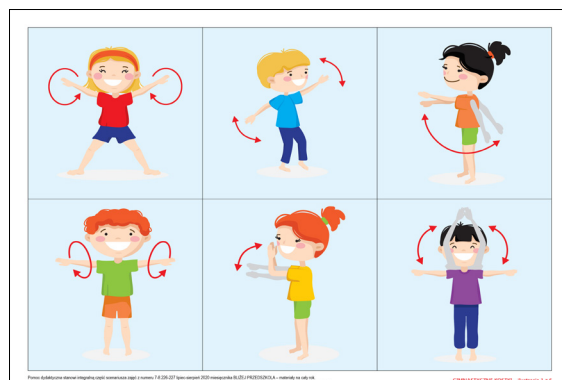


Gimnastyczne kostki

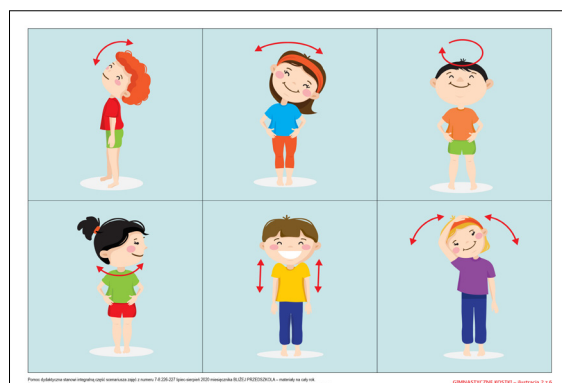
Kostka nr 1

1. Lekki rozkrok, ręce wyprostowane w łokciach, wymachy do przodu/tyłu.
2. Trucht z naprzemiennymi wymachami rąk do przodu/tyłu.
3. Lekki rozkrok, krzyżowanie wyciągniętych przed siebie rąk, następnie wymach i łączenie rąk za plecami.
4. Ręce wyciągnięte na boki, kręcenie kótek (od małych do coraz większych).
5. Ręce wyciągnięte do przodu, zginanie w łokciach pod kątem 90 stopni.
6. Ręce wyciągnięte na boki, unoszenie i łączenie wyprostowanych rąk nad głową.



Kostka nr 2

1. Ruchy głową do przodu/tyłu („tik-tak”).
2. Pochylenie głowy w lewo/prawo.
3. Kręcenie kótek głową w lewo/prawo.
4. Obracanie głową w lewo/prawo.
5. Unoszenie i opuszczanie barków.
6. Prawa ręka dotyka głowy nad lewym uchem i delikatnie odchyła ją w prawo, po chwili zmiana ręki i kierunku.



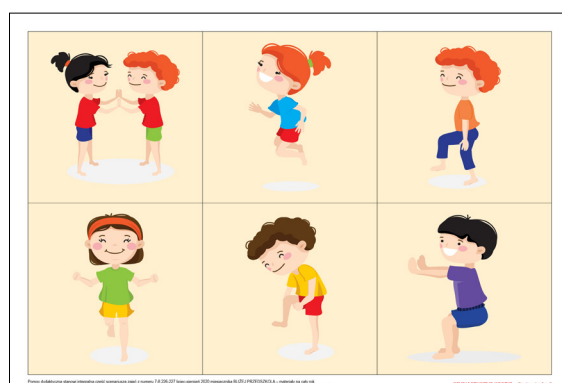
Kostka nr 3

1. Rozkrok, ręce wzdłuż ciała, skłony boczne z jednoczesnym dotykaniem kolana.
2. Rozkrok, skłon do przodu i dotknięcie prawej kostki lewą ręką; wyprost i zmiana stron.
3. Unoszenie prawego kolana do lewego łokcia i zmiana stron.
4. Rozkrok, skręt tułowia i dotknięcie ściany za plecami dłońmi.
5. Ćwiczenie w parach, plecy się stykają, rozkrok, skłony do przodu i dotknięcie dłoni partnera między kolanami.
6. Rozkrok, skłony boczne z jednoczesnym dotknięciem kostki.



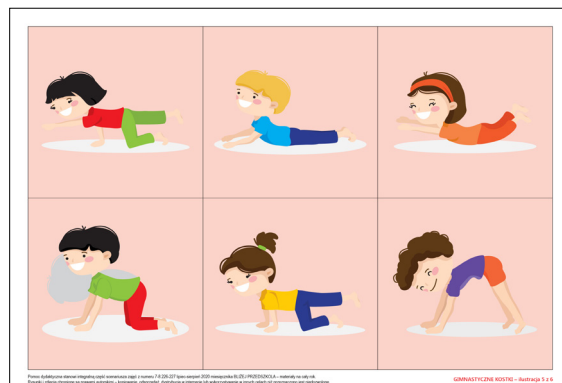
Kostka nr 4

1. „Pajacyki” w parach (złączone dłonie).
2. Dwa małe podskoki w miejscu i jeden najwyższy.
3. Unoszenie kolan (skip A).
4. Podskoki w miejscu z jednoczesnym kręceniem dłońmi w nadgarstkach („skakanka widmo”).
5. Ręce opuszczone i złączone, noga próbuje przejść przez powstały otwór.
6. Ręce wyciągnięte przed siebie, nogi złączone, uginanie kolan do pozycji „siadu na niewidzialnym krześle”, po chwili powrót do pozycji wyjściowej.



Kostka nr 5

1. Klęk podparty, naprzemienne unoszenie ręki i nogi.
2. Leżenie przodem, unoszenie się na wyprostowanych rękach.
3. Leżenie przodem, ręce wyciągnięte przed siebie, jednoczesne unoszenie rąk i nóg.
4. Klęk podparty, głowa uniesiona, grzbiet opuszczony; następnie grzbiet uniesiony, a głowa schowana między ramionami („koci grzbiet”).
5. Klęk podparty, naprzemienne unoszenie i prostowanie nóg.
6. Przysiad podparty, unoszenie grzbietu i prostowanie nóg.



Kostka nr 6

1. Leżenie tyłem, unoszenie wyprostowanych nóg, ruchy poziome/pionowe („nożyce”).
2. „Rowerek”.
3. „Rowerek” w parach (złączone stopy).
4. Siad podparty, ręce proste w łokciach, przyciąganie nóg do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej.
5. Siad prosty, unoszenie wyprostowanych nóg i wyprostowanych rąk przed siebie, powrót do pozycji wyjściowej.
6. Leżenie przodem, uniesienie nogi (raz jednej, raz drugiej) do pozycji pionowej.

