

Zabawy z poduszkami

1. **„Dzban na głowie”**- noszenie poduszki na głowie bez pomocy rąk.
Próbujemy też siadać i wstawać z poduszką na głowie, tak aby nam nie spadła.
2. **„Taca”**- noszenie poduszki na prawej, lewej dłoni po wyznaczonej linii.
3. **„Piłka”**- podrzucanie i chwytanie poduszki. W trudniejszej wersji staramy się podrzucić poduszkę i chwycić za plecami.
4. **„Rowerek”** – wykonajcie leżenie na plecach trzymając poduszkę – kierownicę i naśladować jazdę na rowerze.
5. **„Żonglerka”** – w siadzie podpartym stopami obejmujemy poduszkę, próbujemy unieść ją tak aby nie spadła. Później dodajemy podrzut poduszki i chwyt poduszki nogami.
6. **„Poduszkowa wieża”**- zbudujcie sami lub z pomocą wieżę z poduszek.
Zróbcie konkurs, komu uda się ustawić wyższą wieżę.
7. **„Parami”**- stańcie tyłem do siebie w rozkroku i przekazujcie sobie poduszkę raz nad głową, raz pomiędzy nogami przez wykonanie skłonu do przodu. W takim samym ustawieniu przekazujcie poduszkę przez skręt tułowia raz w prawo, raz w lewo.
8. **„Rzuty do celu”**- rzuty poduszką do np. kosza na pranie, miski

Opracowała:
sekcja akrobatyki sportowej