Zabawy ze skakankami

Zabawy i ćwiczenia ze skakankami to świetny pomysł na zabawę bez względu na wiek. Spróbujcie wprowadzić w te zabawy trochę rywalizacji.

1. **Przeskoki**- skaczemy na skakance obunóż w przód i w tył przez 30s. Liczymy ile przeskoków uda się zrobić. Jeśli mamy miejsce w domu:)
2. **Skoki przez skakankę**- dwie osoby trzymają naciągniętą skakankę/linkę nad podłogą. Trzecia osoba przeskakuje nad skakanką tak, aby jej nie dotknąć. Trzymający podnoszą skakankę coraz wyżej.
3. **Hawaje-** dwie osoby trzymają naciągniętą skakankę/linkę wysoko nad podłogą. Trzecia osoba przechodzi pod skakanką wyginając sie do tyłu, klatka piersiowa skierowana do skakanki. Staramy się nie dotknąć skakanki. Trzymający podnoszą skakankę w każdym kolejnym przejściu coraz niżej zwiększając trudność.
4. **Kółka**- skakanki należy tak zawiązać, aby tworzyły kółka. Zróbcie konkurs, w którym należy jak najszybciej przełożyć skakankę przez głowę, następnie przez całe ciało, po czym położyć skakankę na ziemi. W drugiej wersji przekładamy skakankę od strony nóg.
5. **Przejdź przez skakankę**- trzymając w rękach złożoną 2 razy skakankę wykonujemy przejście przez skakankę wysoko unosząc kolana do przodu i tyłem.
6. **Przeskocz-** skakanka leży na podłodze. Przeskoki obunóż przez skakankę do przodu i tyłem tak, aby nie dotknąć skakanki.
7. **Obrót**- teraz stań w rozkroku tak, aby skakanka leżała pomiędzy nogami. Wykonaj poskok z pół obrotem. Skakanka po wylądowanie powinna być dalej pomiędzy nogami. Później wykonaj cały obrót.
8. **Tip topy**- skakanka leży na podłodze. Przechodzimy po skakance stopa za stopą. Sprawdzamy ile kroków liczy skakanka. Staramy się nie spaść ze skakanki.
9. **Brzuszki-** w siadzie ugiętym skakanka zaczepiona o stopy. Wykonanie wyprostów i ugięć nóg
10. **Grzbiet-** leżenie przodem, skakanka trzymana w rękach wyciągniętych do przodu. Unoszenie rąk ze skakanką.

Opracowała:
sekcja akrobatyki sportowej