Ćwiczenia z piłkami w parach:

1. Podania piłki do partnera oburącz przodem sprzed klatki piersiowej, z nad głowy
2. w pozycji stojącej.
3. Podanie piłki jednorącz, a chwyt partnera oburącz w pozycji stojącej.
4. Podania piłki oburącz w ustawieniu przodem do siebie w siadzie skrzyżnym.
5. W ustawieniu przodem do siebie w pozycji stojącej, piłkę umieszczamy między stopami i podajemy do partnera przez wyrzut piłki. Druga osoba chwyta piłkę w ręce.
6. Jedna osoba staje tyłem do partnera i podaje piłkę przez rzut tyłem nad głową.
7. Jedna osoba staje w rozkroku tyłem do partnera i wykonuje podanie piłki wykonując skłon do przodu, rzucając piłkę pomiędzy nogami.
8. W pozycji leżenia przodem dwie osoby podają do siebie piłkę oburącz przez uniesienie klatki piersiowej.
9. Ćwiczący siadają na wprost siebie i opierają stopy na piłce, nogi uginają w kolanach, ręce opierają z tyłu o podłogę. Starają się palcami stóp zabrać piłkę do siebie
10. Jedno osoba wykonuje podpór tyłem ugięty tzw. „raczek”. Druga kładzie jej piłkę na brzuchu. Dziecko z piłką stara się przejść kilka kroków. Liczymy, kto zrobi więcej kroków, zanim piłka spadnie na podłogę. Potem ćwiczący zamieniają się w parach.

Opracowała:

sekcja akrobatyki sportowej