Do zorganizowania zabaw i ćwiczeń w domu niewiele potrzeba. Przedstawiamy propozycję ćwiczeń z wykorzystaniem przyklejonej taśmy na podłodze lub położonej skakanki/linki:

1. **Przeskoki przodem**- ustaw się przodem do linii i przeskakuj obunóż w przód i w tył w miejscu.
2. Wykonaj te same przeskoki, co wcześniej ale przesuwaj się nimi w prawo, potem w lewo.
3. **Przeskoki bokiem**- ustaw sie bokiem do linii i przeskakuj obunóż bokiem w miejscu a potem przesuwaj się podskokami do przodu i do tyłu.
4. **Czworakowanie**- ustaw sie na początku linii tak, aby linia była pomiędzy nogami. Poruszaj sie na czworakach przodem na koniec linii. Później pokonaj linię na czworakach tyłem.
5. **Skoki zajęcze**- ustaw się na początku linii w przysiadzie podpartym i wykonaj skoki zajęcze przodem po linii. Później tyłem.
6. **Nożyce**- ustaw nogi tak, aby jedna była za linią a druga przed linią. Przeskakuj w miejscu jednocześnie zmieniając obie nogi i utrzymując linię pomiędzy nogami. Spróbuj wykonać to samo przesuwając się „nożycami" do boku w prawo i w lewo.
7. **Marsz po linii:**
    - maszeruj po linii, tak aby z niej nie spaść. Spróbuj to samo z zamkniętymi oczami.
    - spróbuj maszerować tyłem po linii.
    - wykonaj marsz po linii we wspięciu na palcach
    - wykonaj marsz na piętach
    - wykonaj marsz po linii bokiem do kierunku ruchu
8. **Podskoki jednonóż** - wykonaj po linii podskoki na jednej nodze. Później skacz dalej na jednej nodze ale przeskakuj przez linię przodem, bokiem.
9. **Przerzucanka-** Zaproś kogoś do zabawy. Wykonajcie kulki z papieru. Ustawcie się naprzeciwko siebie po dwóch stronach linii. Każdy ma po tyle samo kulek. Na sygnał w ciągu 10 s rzucajcie piłkami papierowymi na pole przeciwnika. Po zatrzymaniu czasu liczymy ilość piłek na każdym polu. Wygrywa osoba, która ma na swoim polu mniej piłek.

Opracowane:

sekcja akrobatyki sportowej