

Laviname pusiausvyrą

1 etapas



Vieną koją pastatykite ant aukštesnio paviršiaus (tai gali būti dėžė, neaukštas suoliukas). Laikykite 30 sekundžių, pakartokite kita koja.



Vieną koją uždekite ant kamuolio (tai gali būti futbolo, krepšinio kamuolys arba balionas). Laikykite 30 sekundžių, pakartokite kita koja.



Sulenktą koją pakelkite prie pilvo, kaip pavaizduota nuotraukoje, bandykite išlaikyti pusiausvyrą 30 sekundžių. Pakartokite kita koja.



Laikykite pavaizduotą padėtį kuo ilgesnį laiką, rezultatai įrašykite

Kregždutė – atsistokite ant vienos kojos, pasilenkite taip, kad kūnas būtų lygiagrečiai grindim, rankas taip pat ištieskite lygiagrečiai grindim. Laikykite padėtį kuo ilgesnį laiką. Pakartokite kita koja.

MANO GERIAUSIAS LAIKAS:



Medis – atsistokite ant vienos kojos, kitą koją laikykite sulenкта ore, kaip pavaizduota nuotraukoje, rankas ištieskite į viršų ir suglauskite delnus. Laikykite padėtį kuo ilgesnį laiką. Pakartokite kita koja.

Visus šiuos pratimus pabandykite atlikti užmerktomis akimis

MANO GERIAUSIAS LAIKAS: