

Ćwiczenia skocznościowe

1. Skacz na 1 nodze
2. Skacz obunóż do przodu i do tyłu
3. Wyznacz na podłodze miejsce (maskotki, gazety itp.) i przeskakuj z „wyspy na wyspę”
4. Podskocz jak najwyżej w górę
5. Posłuchaj kłaśnieć rodzica i zrób tyle samo poskoków co kłaśnieć

