

Ćwiczenia zwinnościowe

1. Skradaj się z pokoju do pokoju
2. Przejdź pod krzesłem nie dotykając żadnej jego części
3. Rozłóż maskotki lub klocki na podłodze w różnych odległościach. Przejdź między klockami nie dotykając żadnego z nich
4. Biegnij na czworakach przodem i tyłem
5. Z leżenia na plecach szybko wstań, wyskocz w górę i wróć do leżenia.

