

DRZEWO

Ćwiczenie na polepszenie równowagi i koncentracji, a także na wzmocnienie kręgosłupa

Stań prosto i oprzyj podeszwę prawej stopy o wewnętrzną stronę lewego uda.

Napręż ramiona i powoli unosź je wyprostowane w górze.

Spleć palce obu rąk. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem, wyciągnij się w górze, wyprostuj kręgosłup, patrz przed siebie.

Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do siedmiu, patrz przed siebie w jeden punkt.

Powtórz ćwiczenie, stając na prawej stopie, a lewą umieszczając na udzie.

Uwaga dla nauczycieli: w początkowej fazie nauki, kiedy dzieci nie mogą utrzymać równowagi, można oprzeć się o ścianę lub krzesło.

DRZEWO

