

Abecadło Gimnastyczne

Abecadło gimnastyczne to ciekawa gra udostępniona w internecie. Mobilizuje do zwiększonej aktywności fizycznej oraz nauki alfabetu w formie zabawy. Każdy może stworzyć własne abecadło gimnastyczne.

Gra nadaje się dla całej rodziny: dzieci, młodzieży, dorosłych.

Jak grać?

Najpierw trzeba wylosować literę.

Jeden z uczestników wymienia w pamięci po kolei wszystkie litery alfabetu, zaznaczając głośno moment, w którym zaczyna (zwyczajowo głośno wypowiada XYZ), zaś inna, wcześniej ustalona osoba, w wybranym przez siebie momencie mu przerywa, wypowiadając hasło „STOP”.

Litera, na której przerwano wyliczanie alfabetu wskazuje na ćwiczenie, które wszyscy wykonują. Jeśli wyliczanie alfabetu nie zostało przerwane przed dojściem do końca, zaczyna się ono od nowa.

Przykładowe ćwiczenia:

- A - Pajacyki
- B - Brzuszki
- C - Kołyska na brzuchu
- D - Pompki
- E - Przysiady
- F - Wypadki nóg w przód
- G - Wymachy nóg w przód po przekątnej
- H - Skłony boczne w staniu
- I - Skręty tułowia w staniu
- J - Skip A w miejscu – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- K - Podskoki w miejscu, co trzeci wyskok podciągamy kolana pod klatkę piersiową
- L - W klęku podpartym naprzemienne wymachy nóg
- Ł - W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w tył i w przód
- M - W przysiadzie podpartym naprzemienne wyrzucanie nóg w przód i w tył
- N - Skip C – bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki
- O - W siadzie rozkrocznym dotykamy głową na przemian lewego i prawego kolana
- P - Leżenie przewrotne – w leżeniu tyłem przenoszenie wyprostowanych nóg nad głową
- R - Nożyce w leżeniu tyłem
- S - Klaskanie pod kolanami w siadzie równoważnym
- T - Rowerek w leżeniu tyłem
- U - Wyprost rąk w leżeniu przodem, nie odrywamy bioder
- W - W staniu podskoki z obrotem o 360 na przemian w lewo i w prawo
- Z - W staniu skłony na przemian do lewej i prawej nogi

Milej zabawy!

Druga propozycja!

Czas na gimnastykę!

Każdy powie, że ruch to zdrowie.
Dlatego proponujemy Tobie i całej rodzinie kolejną ruchową zabawę.

Można wymyślić że:

jest plansza - obrazek w załączniku - trzeba wydrukować lub odrysować.
Bierzemy pionki i kostki do gry (na pewno każdy ma choć jedna w domu)
i po kolei rzucamy, przesuwając pionek o odpowiednia liczbę oczek.

Na którym polu stanie pionek - takie zadanie wykonujemy.

Oczywiście wygrywa ten kto pierwszy dotrze do mety ;)

Zobacz galerię obrazków z wiadomości - kliknij link:

http://zdjecia.interia.pl/galeria,gcsi,14DBE39E4061FE010EC23A0318E584B5219FCCA5#