

# **ĆWICZENIA GIBKOŚCI I ZWINNOŚCI Z KOLOROWYMI KÓŁKAMI**

Zapraszamy Was do przeprawy przez rzekę.  
Żeby to jednak zrobić, musicie zbudować własny most.  
Wykorzystajcie do tego kolorowe kółka  
w wersji gotowej lub wykonanych własnoręcznie.  
Ćwiczenie wydaje się proste, ale tylko do czasu,  
gdy trzeba je samemu wykonać.  
Kolorowych kółek dla każdego jest bowiem na tyle mało,  
że trzeba je za sobą zbierać i przenosić  
jako podparcie dla kolejnego kroku.  
W ten sposób ćwiczymy utrzymanie równowagi,  
gibkość i zwinność.  
Wachlarz wariantów jest duży począwszy od zaprezentowanej  
wersji oraz ze staniem tylko na jednej nodze,  
po przechodzenie w parach.  
Zabawa i "wywrotki" gwarantowane.  
Na koniec można wykorzystać większą liczbę kółek  
i zbudować dłuższy most lub tor przeszkód,  
a potem pokonywać je w rozmaity sposób.

**ZACHĘCAMY :)**

Film dostępny na profilu akcji Zdrowo i Sportowo:

<https://www.youtube.com/watch?v=domzg5xJeaI>