

Temat: Gry rekreacyjne - podstawy gry w kometkę.

Poszukajcie w domu balonika oraz takich przedmiotów :



KOMETKA - to rekreacyjne odbijanie lotki raketami. Im cięższa lotka - tym gra bardziej dynamiczna.

Wymagania:

grać można na podwórku, w ogrodzie, na łące.

Czas :

aż do znudzenia lub zmęczenia.

Uczestnicy :

2

Ale można zacząć ćwiczyć samemu.

1. Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających, np. : przyciąganie zgiętej nogi do tułowia, pięty do pośladka, skłony, przysiady.

2. Wykonaj kilka ćwiczeń z balonikiem (RP - ręka prawa RL - ręka lewa):

- podbijanie balonika RP wewnętrzną częścią dłoni- 10x - podbijanie balonika RL wewnętrzną częścią dłoni- 10x - podbijanie balonika RP zewnętrzną częścią dłoni- 10x - podbijanie balonika RL zewnętrzną częścią dłoni- 10x - podbijanie balonika na przemian RP-RL wewnętrzną częścią dłoni- 10x - podbijanie balonika na przemian RP-RL zewnętrzną częścią dłoni- 10x - podbicie balonika 3 x dłonią i raz nogą- 5x - odbicia balonika RP – przejście do siadu i z powrotem- 5x - odbicia balonika RL- przejście do siadu i z powrotem- 5x

3. Wykonaj ćwiczenia odbijając balonik rakieta:

Przypomnienie o prawidłowym chwycie rakiety- rakieta jest przedłużeniem ręki. - podbijanie balonika rakieta RP- 10x - podbijanie balonika rakieta RL-10x 7 - podbijanie balonika rakieta dowolną R- przyście do siadu i z powrotem- 5x - przejście do leżenia tyłem- podbijanie balonika rakieta dowolną ręką- 15x

4. Wykonaj te same ćwiczenia odbijając lotkę rakieta.

5. Jeśli masz partnera - odbijajcie do siebie, najpierw balonik (zwłaszcza, jeśli partner jest młodszy).