Dzieci trenują w domu

rozkładana bramka

Piłka nożna jest najpopularniejszą dyscypliną sportu, a jednocześnie świetnym sposobem na budowanie podstawowych umiejętności ruchowych dzieci.

Oczywiście ograniczenia postawione przez konieczności pozostawania w domu, stawiają tu dość duży problem, gdyż piłka nożna wymaga decydowanie większej przestrzeni, a jej trening może wiązać się ze sporym ryzykiem dla bardziej kruchych domowych sprzętów ☺

Ciekawym rozwiązaniem jest w takim przypadku rozkładana bramka. Poza oczywistymi zastosowaniami ćwiczeniu celności strzałów i zagospodarowania nadmiaru dziecięcej energii, bramkę można z powodzeniem wykorzystać też do rzucania do celu lub jako ogranicznik i dodatkowe zabezpieczenie przy turlaniu piłki lub gry w domowe kręgle.

Ale może też bramka stać się częścią toru przeszkód lub „bazą" dla innych sportowych zabaw, w których wyznaczyć trzeba przestrzeń dla zbieranych przedmiotów lub rozpoczynania i kończenia ćwiczenia.

A gdy świat już wróci do normalności, bramkę będzie można wykorzystać podczas rodzinnego pikniku lub wakacyjnych wojaży.

Zobaczcie kilka przykładów zabaw na stronie akcji i w filmie:

http://zdrowoisportowo.edu.pl/2020/04/07/dzieci-trenuja-w-domu-rozkladana-bramka/

A co jeszcze może pełnić rolę bramki?