

Dzieci trenują w domu

Płotki

Domowe 100 m przez płotki? Czemu nie 😊 Oczywiście ze względu na dostępną przestrzeń, a nie możliwości uczestników, zmniejszamy dystans i obniżamy płotki.

Jak wyglądają nasze ćwiczenia? Będziemy skakać. Z miejsca obunóż lub z rozbiegu. Powoli dochodzimy do tego, by przeskakiwać przez płotki bez zatrzymywania. Oczywiście z czasem można je podwyższyć, pamiętając jednak o zasadach bezpieczeństwa.

Można też wykorzystać płotki inaczej. Zaczniemy od pokonywania naszego toru na czworakach. Czy przechodzimy nad płotkami jak pieski, kotki, albo smoki.

Płotki mogą też stanowić elementy bardziej skomplikowanego toru przeszkód lub bramki do gry np. w domowego hokeja (skorzystajcie z zabaw opisanych przy okazji omawiania zastosowania dla basenowych „makaronów”).

Jakie zamienniki? Do przeskakiwania można wykorzystać np. poduszki. Jako bramki, świetnie sprawdzą się krzesła.

Zobaczcie te propozycje na stronie akcji Zdrowo i sportowo

<http://zdrowoisportowo.edu.pl/2020/03/31/dzieci-trenuja-w-domu-plotki/>

