

## Dzieci trenują w domu

### Obręcze (hula hop)

Dziś chcemy Wam zaproponować ćwiczenia z wykorzystaniem obręczy do gimnastyki, czyli tzw. kół hula hop. Jest to sprzęt sportowy, który zaskakująco często można znaleźć w domach, ale który równocześnie jest bardzo niedoceniany. Zobaczcie jak wiele zabaw sportowych w jego wykorzystaniem można zaproponować.

Zacznijmy od ćwiczeń związanych z gibkością. Obręcz kładziemy na podłodze. Na sygnał dziecko wbiega do środka hula hop i podnosi je aż nad głowę (cały czas stojąc w środku). Jako zamiennik może tu posłużyć szarfa lub związany sznurek.

Przejdźmy teraz do toru przeszkód, w którym obręcz może stanowić ważny element. Można do nie wskakiwać lub przez nią przechodzić. Jeśli posiadacie więcej niż jedną obręcz, to można z nich zbudować ścieżkę, czyli przeskakiwać z jednego koła do drugiego. Tu też zamiennikami mogą być szarfy, sznurki lub wycięte koła.

Na koniec wyścigi, ale też ćwiczenia związane ze sprawnością i uważnością. Do obręczy wkładamy małą piłkę (lub kulkę zwiniętego papieru). Zadaniem dziecka jest przesuwanie obręczy, np. za pomocą „makaronu” basenowego (lub patyka, kija od szczotki, itp.), w taki sposób, by piłka pozostała wewnątrz hula hop. To trudne zadanie, gdyż z jednej strony trzeba się spieszyć w wyścigu, a z drugiej nie można tego zrobić zbyt gwałtownie, bo piłka wyleci z obręczy.

Zobaczcie jak to wygląda na stronie programu Zdrowo i Sportowo:

<http://zdrowoisportowo.edu.pl/2020/04/01/dzieci-trenuja-w-domu-obrecze-hula-hop/>

Czym można zastąpić hula –hop:

#### HULA HOP

W zależności od rodzaju ćwiczeń:

1. ułożony na podłodze w kształcie koła, kawałek sznurka
2. ringo (np. do turlania)
3. opona od roweru

