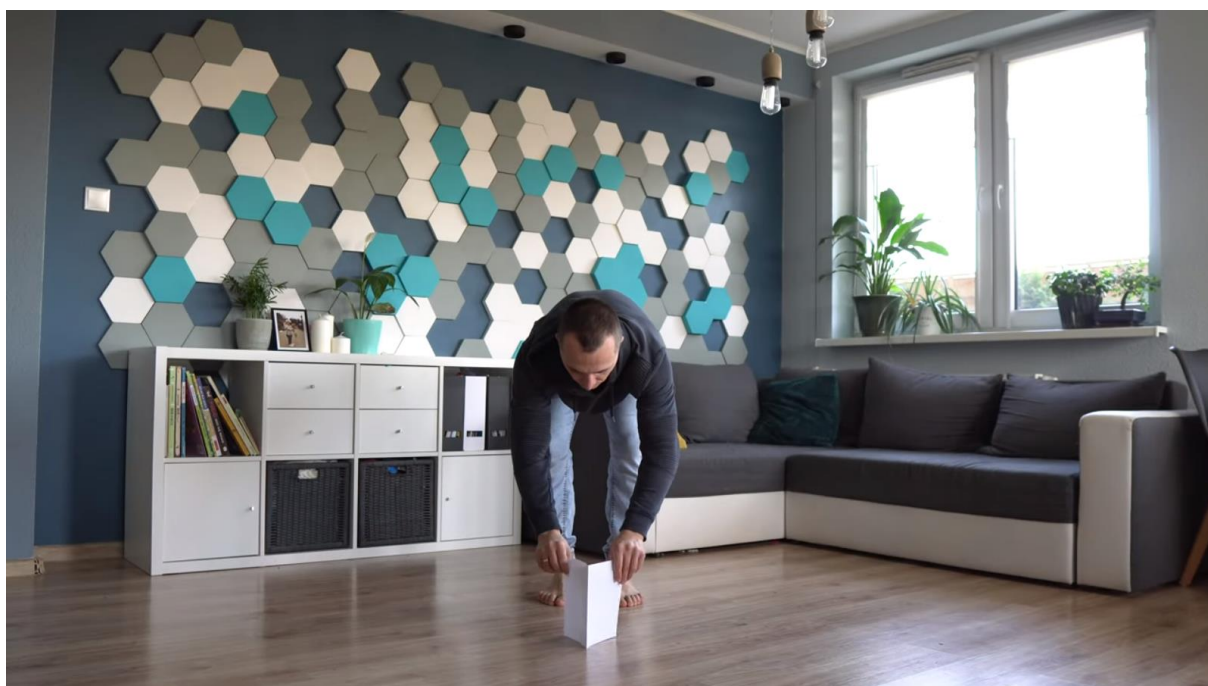


Test Sprawności Ciała „Podnieś kartkę zębami”

Przed wykonaniem ćwiczenia zrób sobie miejsce w pokoju zdala od mebli lub przedmiotów o które mógłbyś się niechcący udeżyć. Ćwiczenie najlepiej wykonaj na bosaka w ten sposób zwiększysz stabilność swojego ciała.

DUŻĄ kartkę z bloku rysunkowego formatu A3 złóż na pół. Następnie postaw ją na podłodze tak, aby się nie przewracała.



W odległości dowolnej od kartki stań na jednej nodze, a następnie schylając się powoli spróbuj podnieść kartkę tylko za pomocą ust lub zębów. Można wychylać nogę na boki, zginać się, kulić, robić co się chce.





Zadanie będzie zaliczone jeżeli uda Ci się chwycić kartkę za pomocą ust lub zębów, bez podpierania się rękoma o podłogę i postawienie drugiej nogi.



Jeżeli uda Ci się wykonać te zadanie ... możesz powalczyć z mniejszą kartką składając tę dużą ponownie na pół.

Powodzenia 😊

Biblioteka WF(NZ)-SM