

# Kołysanie



Stań na środku deski, skrzyżuj nogi i usiądź.  
Złap rękami krawędzie i zacznij się kołysać.  
Dokąd się odkołyszysz?

**Opcjonalnie** Spróbuj utrzymać się przez kilka sekund na krawędzi zanim przechylisz się na drugą stronę.

**Jak to działa:** Kołysanie jest świetne dla wierzciepięt, którym trudno usiedzieć na miejscu. Jeśli wykorzystają nadmiar energii kołysząc się, będzie im się potem łatwiej skupić.

01

wobbel®

# Flaming



Stań na środku deski.  
Podnieś jedną nogę i oprzyj się stopą o drugą nogę.  
Złącz dłonie na piersi i podnieś je powoli  
aż wyprostujesz łokcie nad głową.

**Opcjonalnie** Spróbuj zrobić Flaminga z zamkniętymi oczami. Jest łatwiej czy trudniej?

**Jak to działa:** Ćwiczenie sprawia, że dzieci prostują plecy, wyrabiając tym samym nawyk prostego trzymania sylwetki.

02

wobbel®

# Żabka



Kucnij na środku Wobbela na płaskich stopach  
i dłońmi złączonymi na piersi. Policz do trzech i zeskoocz  
z deski jak żaba. Kum-kum!

**Opcjonalnie** Czy trudno jest wylądować skacząc jak żaba? Trzymaj ręce przed sobą, by łatwiej utrzymać równowagę.

**Jak to działa:** Ćwiczenie uczy równowagi w ruchu i wzmacnia mięśnie nóg.

03

wobbel®

# Żaglówka



Usiądźcie na desce plecami do siebie i skrzyżujcie nogi. Wygodnie?  
Zacznijcie się delikatnie kołysać pokonując fale, pamiętając  
o wyprostowanych plecach.

**Opcjonalnie** Złapcie krawędzie deski i spróbujcie kołysać się szybciej.

**Jak to działa:** Ćwiczenie łączy wzmacnianie mięśni pleców i brzucha ze wspólną zabawą.

04

wobbel®