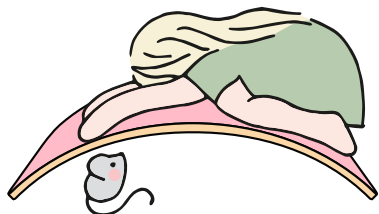


# Myszka



Klęknij na desce, usiądź na piętach i skłoń się do przodu, kładąc ręce przed sobą. Musisz być cichutko jak myszka!

**Opcjonalnie** Poproś kogoś, by pomasaował lub narysował Ci coś palcem na plecach. Co czujesz?  
**Jak to działa:** Dzieci, kiedy się skulą, uczą się rozpoznawać napięcie swoich mięśni, rozluźniać je i się relaksować.

05

wobble

# Wobbel-skok



Stań jedną nogą na węższej krawędzi deski. Ostrożnie przejdź po desce i zeskocz lub zejź z drugiego końca!

**Opcjonalnie** Spróbuj chodzić po desce tyłem lub bokiem.  
**Jak to działa:** Ćwiczenie uczy równowagi, a także wzmacnia mięśnie łydek i stóp.

06

wobble

# Tancerz



Stań na środku deski. Podnieś i złap jedną nogę. Podnieś ją jeszcze wyżej, a drugą rękę unieś przed sobą. Pięknie tańczysz!

**Opcjonalnie** Kiedy wyglądasz jak tancerz, możesz spróbować powoli ugiąć nogę, na której stoisz, a następnie ją wyprostować. Bravo!  
**Jak to działa:** To wymagające ćwiczenie wspomaga u dzieci naukę równowagi i wzmacnia mięśnie nóg.

07

wobble

# Podwójna gwiazda



Stańcie plecami do siebie na środku deski. Delikatnie przesuńcie stopy na przeciwległe krawędzie deski i unieście ręce. Oboje jesteście gwiazdami!

**Opcjonalnie** Czy jesteście tego samego wzrostu? Spróbujcie złapać się za ręce i poruszać nimi na zmianę w górę i w dół.  
**Jak to działa:** Ćwiczenie uczy dzieci utrzymywania równowagi oraz wzajemnego poczucia przestrzeni.

08

wobble