

Łódka



Wobbel zamienia się w łódkę! Usiądź na środku, stopy połóż na desce. Złap rękami krawędzie i unieś powoli nogi. Czy jesteś w stanie je wyprostować? Puść krawędzie i wyprostuj przed sobą również ręce. I... zacznij wiosłować!

Opcjonalnie
Możesz wiosłować zarówno do przodu, jak i do tyłu!

Jak to działa:
Ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha i pleców, które odgrywają ważną rolę w siedzeniu (bez ruchu).

09

wobbel

Superbohater



Stań na desce na szeroko rozłożonych nogach, niech Twoje stopy będą skierowane w tę samą stronę. Wyprostuj jedno ramię, a potem drugie; unieś dłonie aż na wysokość barków. Zacznij kołysać się do przodu i do tyłu. Którym superbohaterem jesteś?

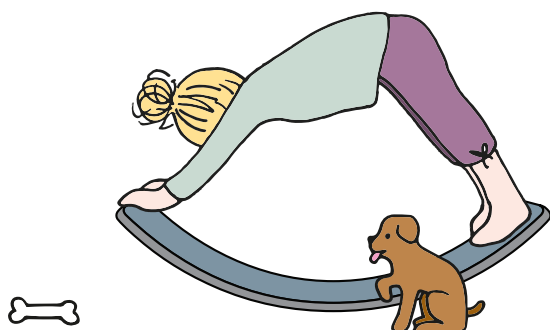
Opcjonalnie
To ćwiczenie można połączyć z odliczaniem na głos, nauką alfabetu lub tabliczki mnożenia.

Jak to działa:
Ćwiczenie wzmacnia mięśnie rąk i nóg. Rytmiczne kołysanie wspomaga zapamiętywanie.

10

wobbel

Piesek



Klęknij na desce, palce stóp połóż na jednej krawędzi, a rękoma złap przeciwległą. Unieś się, wyprostuj nogi i zacznij się delikatnie kołysać.

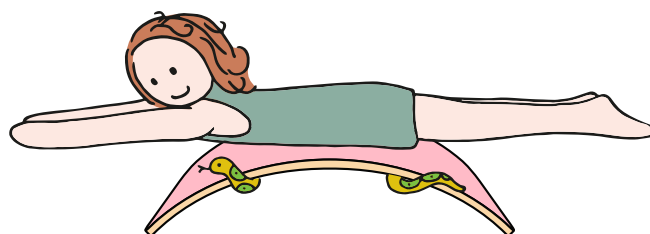
Opcjonalnie
Psiaki czasem machają łapkami lub muszają siusiu. Czy potrafisz lekko unieść jedną rękę lub jedną nogę?

Jak to działa:
Ćwiczenie może być dla dzieci początkowo trudne, ale kiedy już je opanują, wzmocni ich pewność siebie.

11

wobbel

Wąż



Położ się na desce. Rozluźnij ręce, nogi, głowę i resztę ciała. Uważaj, będziesz teraz udawać węża! Policz do trzech, a potem spróbuj rozciągnąć się i wydłużyć najbardziej jak potrafisz. Zaszyc jak wąż i znów się rozluźnij.

Opcjonalnie
Poproś kogoś, by rzucił do Ciebie piłeczkę lub balon i odbij ją obiema rękami.

Jak to działa:
Leżenie na brzuchu wzmacnia mięśnie pleców i uczy równowagi. Oba aspekty są istotne podczas nauki pływania.

12

wobbel