

Gwiazda



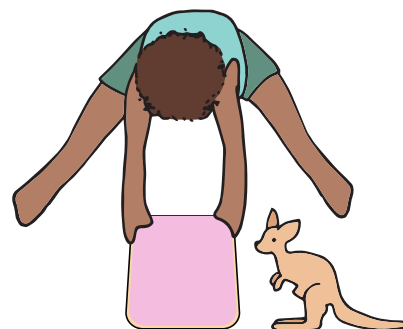
Stań na desce na rozstawionych nogach i szeroko rozłóż ręce.
Zginaj i prostuj palce, poruszając ramionami w górę i w dół.
Błyszczysz jak prawdziwa gwiazda!

Opcjonalnie Czy ćwiczenie jest za trudne? Na początek spróbuj być małą gwiazdką – zamiast stawać, klękaj na środku deski!
Jak to działa: Dzieci uczą się równowagi i poruszania palcami niezależnie od siebie. Te umiejętności są ważne podczas nauki pisania.

13

wobbel®

Kangur



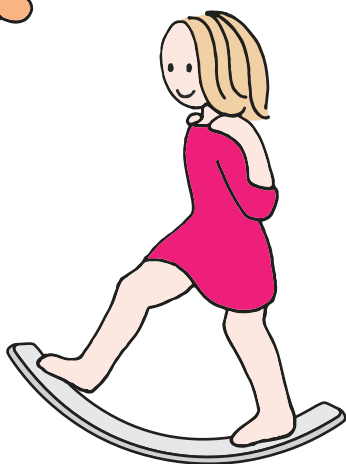
Złap rękami krawędzie deski, a stopy połóż na ziemi po obu stronach.
Cały czas trzymając deskę rękami, wskocz na nią jak kangur.
Potem zeskoocz i znów wskocz, i zeskoocz, i wskocz...

Opcjonalnie Jesteś super-kangurem? Spróbuj przeskoczyć z lewej strony deski na prawą i z powrotem!
Jak to działa: To ćwiczenie uczy koordynacji ruchu rąk i nóg, co pomaga w nauce pływania.

14

wobbel®

Motylek



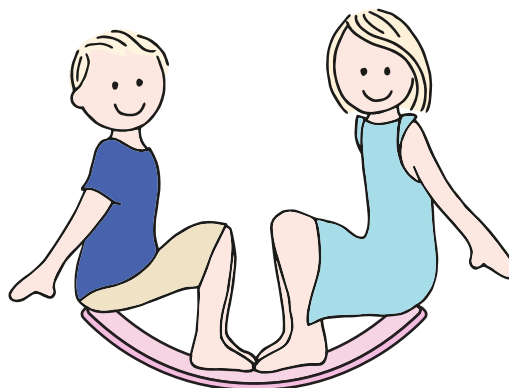
Stań na desce na szeroko rozłożonych nogach, niech Twoje stopy będą skierowane w tę samą stronę. Połóż dłonie na barkach i kołysz się do przodu i do tyłu. Twoje „skrzydła” będą trzepotać razem z Tobą!

Opcjonalnie Weź do rąk kolorowe kawałki tkaniny, wyprostuj ramiona i fruń jak prawdziwy motyl!
Jak to działa: Poruszanie ramionami uczy koordynacji – jest to bardzo pomocne podczas nauki pływania.

15

wobbel®

Huśtawka



Usiądźcie na krawędziach deski naprzeciwko siebie, stopy połóżcie na środku Wobbela i wyprostujcie ramiona za sobą. Potraficie utrzymać równowagę? Zaczynajcie kołysać się w przód i w tył.

Opcjonalnie Wyprostuj ramiona przed sobą i połóż dłonie na dłoniach kolegi lub koleżanki. Zaczynaj delikatnie pchać. Jupi! Teraz huśtacie się jeszcze szybciej!
Jak to działa: Ćwiczenie uczy dzieci wspólnego utrzymywania równowagi. Wzmacnia również mięśnie brzucha i pleców.

16

wobbel®