

Czy można uczyć się szybciej?

Instrukcja

Ruchy naprzemienne

Ruchy należy wykonywać precyzyjnie, wolno, dokładnie, powtarzając każde ćwiczenie minimum trzy razy:

- prawe kolano do lewego łokcia i prawy łokieć do lewego kolana,
- prawa dłoń dotyka lewego kolana i odwrotnie,
- prawa ręka do przodu do góry, lewa noga do tyłu do góry i odwrotnie,
- naprzemienne równoczesne odchylenie lewej nogi i prawej ręki oraz lewej ręki i prawej nogi,
- naprzemienne dotyknięcie prawą ręką lewej stopy i lewą ręką prawej stopy,
- krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na górze na zmianę była ręka prawa, a potem lewa,
- dotyknięcie prawą dłonią lewego ucha i odwrotnie,
- dotyknięcie prawą dłonią lewego łokcia i odwrotnie,
- prawa dłoń do lewego ramienia, lewa stopa do prawego kolana i odwrotnie,
- prawa ręka do góry do przodu i lewa noga do tyłu i odwrotnie,
- prawa ręka na nosie, lewa na prawym uchu i odwrotnie.

Wesołą, rytmiczną muzykę możesz znaleźć na stronie youtube.pl, wpisując hasło piosenki dla dzieci.

Przykładowy link: <https://www.youtube.com/watch?v=8lUGwohNNWg&index=2&list=PLFDE328755251EE4>