**Ćwiczenia w zakresie SI**

**Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:**

• dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana 10 powtórzeń

• skoki pajacyka 10 powtórzeń

• uderzanie prawą ręką w lewe udo i lewą w prawe po 10 powtórzeń na każdą stronę

• w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki

i prawej nogi po 10 razy na stronę

• w leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej 10 powtórzeń na każdą stronę

• przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem 20 przeskoków

Barbara Zabielska