

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z przyborem – kartka papieru

- Kartka papieru na głowie – skłon głowy w przód – próba chwytu kartki, to samo w bok i w tył.
- Kartka papieru w dłoniach – przekładanie przyboru przed sobą, za sobą, nad głową.
- Przysiady z kartką na głowie.
- Przekładanie kartki papieru pod kolanami – wysokie unoszenie nóg.
- Kartka papieru w dłoniach – chwyt za rogi, dmuchanie tak, aby utrzymać papier w pozycji równoległej do podłoża.
- Naśladowanie podnoszenia ciężarów – kartka w dłoniach.
- Naśladowanie ruchu spadającej kartki – wyrzut przyboru w górę, obszerne ruchy ramion, tułowia i nóg.
- Przechodzenie przez kartkę – kartka w obu dłoniach, przełożenie jednej nogi ponad rękoma, potem drugiej i powrót do pozycji wyjściowej.
- „Nie daj spaść kartce” – wyrzut kartki w górę, dmuchanie pod kartkę, tak, aby papier był jak najdłużej w powietrzu.

Kartka papieru zwinięta w kulę

- „Dotknij uchem do papierowej kuli” – kula leży raz na prawym, raz na lewym ramieniu.
- Odbicia papierowej kuli wewnętrzną i zewnętrzną stroną dłoni.
- „Chwyć kulę” – kula z tyłu za plecami w dłoniach. Powolny skłon tułowia w przód, kula toczy się po plecach, próba chwytu przyboru.
- „Podbij kulę kolanem i chwyć w dłonie”.
- Ćwiczenia oddechowe „Zdmuchnij kulę „ – papierowa kula w dłoniach, próba zdmuchnięcia jej na podłogę.