

Dzień dobry. Zapraszam do ćwiczenia równowagi.

Przyklejamy taśmę do podłogi lub rysujemy linię na podłodze i przechodzimy po niej.

Przejdźcie równoważne po taśmie: <https://youtu.be/cPOmsPTu3d0>

Przejdźcie wyklejonej taśmą po linii:

1. marsz
 2. na palcach
 3. na piętach
 4. na krawędziach zewnętrznych
- Zapraszam do fajnej zabawy.

Pozdrawiam serdecznie.