

## Zumba w domu 12.04-16.04

1. Rozgrzewamy się przy piosence:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Q7-tzCCh3w>

2. Ciepło? Może być jeszcze cieplej! Zatańczcie razem:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1ILqUVSTjQ>

3. Pobawmy się - Przeprowa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy (lub od ściany do ściany)- w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami lub innymi kawałkami materiału – ważne, żeby odpowiednio zabezpieczyć podłogę tak, aby dziecko nie poślizgnęło się. Rozłóżcie je na podłogę tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze.

4. Nauczmy się czegoś nowego! Proponuję taniec:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

5. Zwolnijmy nieco:

<https://www.youtube.com/watch?v=vWf9Mqlp4rY>

6. Na zakończenie ćwiczenia rozciągające:

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Opracowała: Julita Fałek