

## ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE

1. Pozycja stojąca w lekkim rozkroku. Wspięcie na palce, wytrzymać 5-10 sekund. 5 powtórzeń.
2. Klęk podparty. Jednoczesne uniesienie wyprostowanej ręki na wysokość barków i nogi po przeciwnej stronie (prawa ręka i lewa noga). Wytrzymać 5 sekund i zmiana stron. Po 5 powtórzeń.
3. Pozycja stojąca. Chodzenie boso lub w skarpetkach po powierzchniach o różnej fakturze. Na przykład po materacu, kocu, karimacie, matach do masażu stóp, wycieraczkach o różnej fakturze, folii z pęcherzykami.
4. Klęk podparty. Współcwiczący kołysze, spycha biodra lub barki ćwiczącego na boki, do przodu, do tyłu. Ćwiczący stara się utrzymać równowagę. Kilkanaście powtórzeń.
5. Pozycja stojąca. Na podłodze wytyczamy linię prostą lub zakrzywioną, przy użyciu sznurka, taśmy, zwiniętego koca itp. Chodzenie do tyłu z utrzymywaniem wytyczonej linii między nogami. 10x
6. Pozycja stojąca. Chodzenie z woreczkiem na głowie do przodu, do tyłu, na boki.