

Koordinacja wzrokowo-ruchowa.

Ćwiczenia z piłką.

1. Leżenie tyłem (na plecach). Nad ćwiczącym umieszczamy piłkę lub balon na uwięzi. Osoba ćwicząca ma za zadanie wprawić piłkę / balon w ruch, odbijając go ręką albo nogą.
2. Ćwiczenie w parach. Siad prosty lub skrzyżny naprzeciw siebie na podłodze. Toczmy piłkę po podłodze do współćwiczącego, którego zadaniem jest złapanie piłki oburącz.
3. Ćwiczenie w parach. Siad na podłodze naprzeciw siebie. Współćwiczący trzyma piłkę na wysokości oczu ćwiczącego, a następnie unosi ją w różnych kierunkach (górze-dół, na boki), a po chwili rzuca. Zadaniem partnera jest obserwowanie piłki, a następnie jej złapanie.
4. Siad skrzyżny. Ćwiczący przekłada piłkę z ręki do ręki raz nad głową, a raz za plecami.
5. Pozycja stojąca. Tocznie piłki podeszwową stroną stopy do przodu i do tyłu raz prawą, raz lewą nogą.

Wykonujemy kilka, kilkanaście powtórzeń dla każdego ćwiczenia, w miarę możliwości.