

Навчає
Оздоровлює Об'єднує
Руханка Зацікавлює
Допомагає знайти нових друзів Розвиває
Приносьть задоволення

5 ВПРАВ, ЩОБ БУТИ ЩАСЛИВИШИМ

ВИТРИВАЛІСЬ

СТРИБКИ



Уявіть лінію (наприклад, канат) на землі. Однією ногою переступіть через неї, а іншу залиште позаду. А тепер вперед! Стрибайте через уявний канат, змінюючи ноги.

Наступного разу спробуйте виконати ще більше стрибків.

Уявіть собі невидимий стілець. Спробуйте обережно присісти на нього і знову швидко встати. Якщо підняти руки перед собою під час присідання, то виконувати вправу набагато легше.

Наступного разу наш уявний стілець уявляємо ще нижчим або/і спробуйте виконувати вправу із закритими очима.

ГНУЧКІСТЬ

МАХИ НОГАМИ



Стійте або ж сядьте рівно на стілець. Помахайте ногою у повітрі 5 разів за годинниковою стрілкою, а потім ще 5 разів проти годинникової стрілки.

Наступного разу спробуйте виконати вправу, вдвічі збільшивши кількість обертів.

СИЛОВА ВПРАВА

УЯВНИЙ СТИЛЕЦЬ



ШВИДКІСТЬ

ПІДСКОКИ



У стрибку по чергово підіймає коліна, а руки разом із ними.

Першого разу робіть вправу біля 60 секунд. Кожного наступного - подовжуйте виконання ще на 30 секунд.

ВПЕРЕДІ!

КООРДИНАЦІЯ

ЯК У ДЗЕРКАЛІ



Найкраще вправляться вдвох або ж втрьох.

Один учасник є «дзеркалом» - кожен його рух повторюють інші учасники. Усе потрібно виконувати повільно та правильно. Опісля змініть ролі.

Ви можете прискорити рухи або ж додати нові і так ускладнити вправу.

СКАНУЙ QR-КОД ТА ВІДКРИВАЙ ДЛЯ СЕБЕ ЩЕ БІЛЬШЕ ЦІКАВИХ ВПРАВ!



Laden im App Store

GET IT ON Google Play

Безкоштовний додаток Kitu-App: Гратися та рухатися разом розроблений за ініціативи та підтримки:



Замовник проекту

Спонсорська підтримка:



PFLANZEN SIE PURZELBÄUME



Damit Kinder durch mehr Bewegung gesund aufwachsen. MIT IHRER SPENDE BRINGEN SIE UNSERE PROJEKTE INS ROLLEN.