

Kołysanie



Stań na środku deski, skrzyżuj nogi i usiądź.
Złap rękami krawędzie i zacznij się kołysać.
Dokąd się odkośtysz?

Opcjonalnie
Spróbuj utrzymać się przez kilka sekund na krawędzi zanim przechylisz się na drugą stronę.

Jak to działa:
Kołysanie jest świetne dla wierzciąt, którym trudno usiedzieć na miejscu. Jeśli wykorzystają nadmiar energii kołysząc się, będzie im się potem łatwiej skupić.

01

wobble

Flaming



Stań na środku deski.
Podnieś jedną nogę i oprzyj się stopą o drugą nogę.
Złącz dłonie na piersi i podnieś je powoli
aż wyprostujesz łokcie nad głową.

Opcjonalnie
Spróbuj zrobić Flaminga z zamkniętymi oczami. Jest łatwiej czy trudniej?

Jak to działa:
Ćwiczenie sprawia, że dzieci prostują plecy, wyrabiając tym samym nawyk prostego trzymania sylwetki.

02

wobble

Żabka



Kucnij na środku Wobbela na płaskich stopach
i dłońmi złączonymi na piersi. Policz do trzech i zeskocz
z deski jak żaba. Kum-kum!

Opcjonalnie
Czy trudno jest wylądować skacząc jak żaba? Trzymaj ręce przed sobą, by łatwiej utrzymać równowagę.

Jak to działa:
Ćwiczenie uczy równowagi w ruchu i wzmacnia mięśnie nóg.

03

wobble

Żaglówka



Usiądźcie na desce plecami do siebie i skrzyżujcie nogi. Wygodnie?
Zacznijcie się delikatnie kołysać pokonując fale, pamiętając
o wyprostowanych plecach.

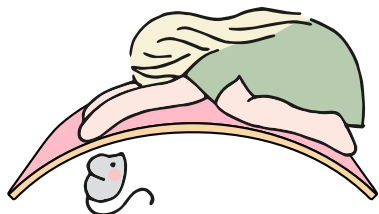
Opcjonalnie
Złapcie krawędzie deski i spróbujcie kołysać się szybciej.

Jak to działa:
Ćwiczenie łączy wzmacnianie mięśni pleców i brzucha ze wspólną zabawą.

04

wobble

Myszka



Klęknij na desce, usiądź na piętach i skłoń się do przodu, kładąc ręce przed sobą. Musisz być cichutko jak myszka!

Opcjonalnie Poproś kogoś, by pomasaował lub narysował Ci coś palcem na plecach. Co czujesz?

Jak to działa: Dzieci, kiedy się skulą, uczą się rozpoznawać napięcie swoich mięśni, rozluźniać je i się relaksować.

05

wobble®

Wobbel-skok



Stań jedną nogą na węższej krawędzi deski. Ostrożnie przejdź po desce i zeskocz lub zejź z drugiego końca!

Opcjonalnie Spróbuj chodzić po desce tyłem lub bokiem.

Jak to działa: Ćwiczenie uczy równowagi, a także wzmacnia mięśnie łydek i stóp.

06

wobble®

Tancerz



Stań na środku deski. Podnieś i złap jedną nogę. Podnieś ją jeszcze wyżej, a drugą rękę unieś przed sobą. Pięknie tańczysz!

Opcjonalnie Kiedy wyglądasz jak tancerz, możesz spróbować powoli ugiąć nogę, na której stoisz, a następnie ją wyprostować. Bravo!

Jak to działa: To wymagające ćwiczenie wspomaga u dzieci naukę równowagi i wzmacnia mięśnie nóg.

07

wobble®

Podwójna gwiazda



Stańcie plecami do siebie na środku deski. Delikatnie przesuniecie stopy na przeciwległe krawędzie deski i unieście ręce. Oboje jesteście gwiazdami!

Opcjonalnie Czy jesteście tego samego wzrostu? Spróbujcie złapać się za ręce i poruszać nimi na zmianę w górę i w dół.

Jak to działa: Ćwiczenie uczy dzieci utrzymywania równowagi oraz wzajemnego pocucia przestrzeni.

08

wobble®

Łódka



Wobbel zamienia się w łódkę! Usiądź na środku, stopy połóż na desce. Złap rękami krawędzie i unieś powoli nogi. Czy jesteś w stanie je wyprostować? Puść krawędzie i wyprostuj przed sobą również ręce. I... zacznij wiosłować!

Opcjonalnie: Możesz wiosłować zarówno do przodu, jak i do tyłu!
Jak to działa: Ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha i pleców, które odgrywają ważną rolę w siedzeniu (bez ruchu).

09

wobbel

Superbohater



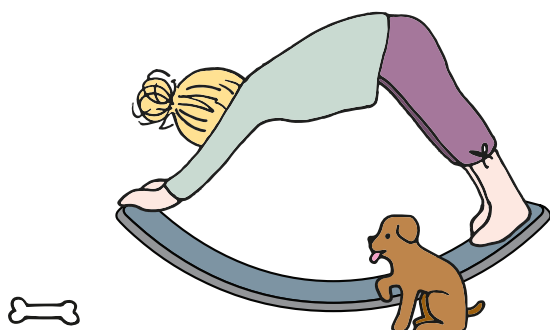
Stań na desce na szeroko rozłożonych nogach, niech Twoje stopy będą skierowane w tę samą stronę. Wyprostuj jedno ramię, a potem drugie; unieś dłonie aż na wysokość barków. Zacznij kołysać się do przodu i do tyłu. Którym superbohaterem jesteś?

Opcjonalnie: To ćwiczenie można połączyć z odliczaniem na głos, nauką alfabetu lub tabliczki mnożenia.
Jak to działa: Ćwiczenie wzmacnia mięśnie rąk i nóg. Rytmiczne kołysanie wspomaga zapamiętywanie.

10

wobbel

Piesek



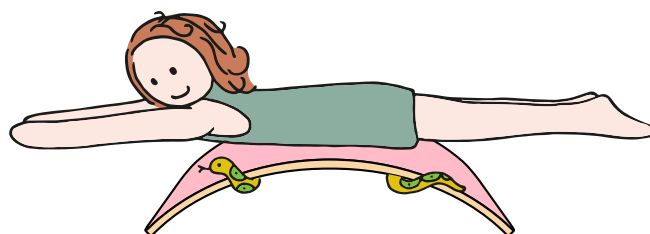
Klęknij na desce, palce stóp połóż na jednej krawędzi, a rękoma złap przeciwległą. Unieś się, wyprostuj nogi i zacznij się delikatnie kołysać.

Opcjonalnie: Psiaki czasem machają łapkami lub muszają siusiu. Czy potrafisz lekko unieść jedną rękę lub jedną nogę?
Jak to działa: Ćwiczenie może być dla dzieci początkowo trudne, ale kiedy już je opanują, wzmocni ich pewność siebie.

11

wobbel

Wąż



Położ się na desce. Rozluźnij ręce, nogi, głowę i resztę ciała. Uważaj, będziesz teraz udawać węża! Policz do trzech, a potem spróbuj rozciągnąć się i wydłużyć najbardziej jak potrafisz. Zasyńcz jak wąż i znów się rozluźnij.

Opcjonalnie: Poproś kogoś, by rzucił do Ciebie piłeczkę lub balon i odbij ją obiema rękami.
Jak to działa: Leżenie na brzuchu wzmacnia mięśnie pleców i uczy równowagi. Oba aspekty są istotne podczas nauki pływania.

12

wobbel

Gwiazda



Stań na desce na rozstawionych nogach i szeroko rozłóż ręce.
Zginaj i prostuj palce, poruszając ramionami w górę i w dół.
Błyszczysz jak prawdziwa gwiazda!

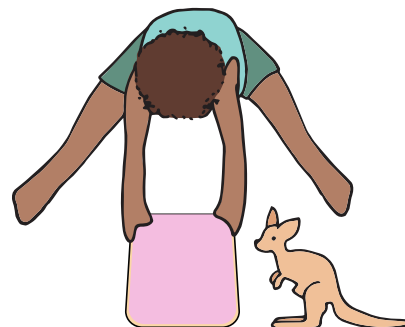
Opcjonalnie Czy ćwiczenie jest za trudne?
Na początek spróbuj być małą gwiazdką – zamiast stawać, klękaj na środku deski!

Jak to działa: Dzieci uczą się równowagi i poruszania palcami niezależnie od siebie. Te umiejętności są ważne podczas nauki pisania.

13

wobble®

Kangur



Złap rękami krawędzie deski, a stopy połóż na ziemi po obu stronach.
Cały czas trzymając deskę rękami, wskocz na nią jak kangur.
Potem zeskocz i znów wskocz, i zeskocz, i wskocz...

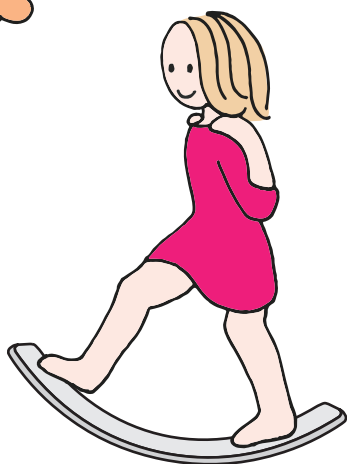
Opcjonalnie Jesteś super-kangurem? Spróbuj przeskoczyć z lewej strony deski na prawą i z powrotem!

Jak to działa: To ćwiczenie uczy koordynacji ruchu rąk i nóg, co pomaga w nauce pływania.

14

wobble®

Motylek



Stań na desce na szeroko rozłożonych nogach, niech Twoje stopy będą skierowane w tę samą stronę. Połóż dłonie na barkach i kołysz się do przodu i do tyłu. Twoje „skrzydła” będą trzepotać razem z Tobą!

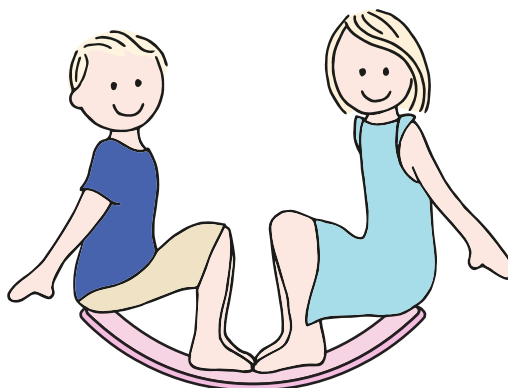
Opcjonalnie Weź do rąk kolorowe kawałki tkaniny, wyprostuj ramiona i fruń jak prawdziwy motyl!

Jak to działa: Poruszanie ramionami uczy koordynacji – jest to bardzo pomocne podczas nauki pływania.

15

wobble®

Huśtawka



Usiądźcie na krawędziach deski naprzeciwko siebie, stopy połóżcie na środku Wobbela i wyprostujcie ramiona za sobą. Potraficie utrzymać równowagę? Zaczynajcie kołysać się w przód i w tył.

Opcjonalnie Wyprostuj ramiona przed sobą i połóż dłonie na dłoniach kolegi lub koleżanki. Zaczynaj delikatnie pchać. Jupi! Teraz huśtacie się jeszcze szybciej!

Jak to działa: Ćwiczenie uczy dzieci wspólnego utrzymywania równowagi. Wzmacnia również mięśnie brzucha i pleców.

16

wobble®