

Ćwiczenia zręcznościowe.

1. Stań wyprostowany. Weź twardą poduszkę lub książkę połów na głowie tak aby leżała w równowadze. Jeśli potrafisz stać w tej pozycji 5 sekund to spróbuj teraz przejść się po mieszkaniu. Jeśli wykonałeś to zadanie to teraz spróbuj wykonać przysiad a potem usiąść na podłodze i wstać.
 2. Trzymając w ręce sprawniejszej rakiety do tenisa, patelnię lub deskę do krojenia połów na niej piłeczkę i spróbuj nią balansować około minuty tak aby nie spadła. Jeśli wykonaliście to zadanie bez problemu to spróbujcie chodzić po mieszkaniu z piłką na rakiecie. Gdy to zadanie wykonaliście bez problemu to ustawcie tor przeszkód, który z tak utrzymaną piłeczką trzeba będzie pokonać. A teraz czas na rękę mniej sprawną – powodzenia.
 3. Teraz czas na podbijanie piłeczki. Jeśli nie masz rakiety do tenisa stołowego tu użyj deski do krojenia lub patelni. Gwarantuję, że będzie wesoło. Proste zadanie do wykonania. Podbijaj piłeczkę w miejscu jedną stroną. Jeśli wykonasz 50 podbić to możesz zmienić ustawienie rakiety i podbijaj drugą. Jeśli to również opanowaliście to możecie podbijać piłeczkę na zmianę czarną i czerwoną stroną.
 4. Teraz zabawa z piłeczką na stole lub ławie. Warunek – rodzice muszą wyrazić zgodę. Połów piłeczkę do tenisa na jednym końcu stołu. Naciśnij dwoma palcami dłoni piłkę z góry tak aby wprowadzić ją w ruch nadając jej wsteczną rotację. Można w ten sposób bawić się z rodzeństwem na zasadzie czyja piłka zbliży się do drugiej krawędzi stołu, nie spadnie i wróci do właściciela.
 5. Mecz tenisa stołowego. Warunek – rodzice muszą wyrazić zgodę. Na środku stołu lub ławie ustawcie pudełka lub książki tak aby zastąpiły siatkę. Zasady gry znacie. Jedyna różnica to warunki, w jakich gracie. Przy stole na stojąco, przy ławie klęcząc lub siedząc. Pozycja do wyboru.
 6. Zabawa ZOŚKA. Najpierw przygotuj sobie własnoręcznie ZOŚKĘ , czyli małą szmacianą piłkę wypełnioną piaskiem, ryżem, grochem lub ziarnem. W zośkę można grać na różne sposoby. Możemy w pojedynkę ćwiczyć sztukę podbijania zośki – z czubka grzbietniej części stopy wyrzucamy ją w górę i łapiemy również na stopę. Jeśli uda nam się znaleźć kompana do gry, możemy konkurować w zawodach „kto podbije zośkę najwięcej razy” lub stojąc naprzeciw siebie odrzucać do siebie zośkę – tak, by nie spadła na ziemię. Ten z zawodników, który nie przyjmie zośki przez co upadnie ona na ziemię, przegrywa. Najpierw zróbcie miejsce w pokoju odstawiając meble pod ścianę.
 7. Balonowa siatkówka. Do tej zabawy potrzebny jest oczywiście nadmuchany balon i trochę miejsca w pokoju lub przedpokoju. Grający siadają w siadzie skrzyżnym na podłodze i mogą odbijać piłkę między sobą. Dopuszczalne są trzy odbicia po każdej stronie. Za siatkę może posłużyć krzesło, zawieszona na miotle lub sznurku koszulka. Jeśli uda się do zabawy namówić rodziców lub rodzeństwo można rozegrać mini mecz 2x2. Warunek - zróbcie miejsce w pokoju odstawiając meble pod ścianę, zabezpieczcie cenne przedmioty aby ich niechcący nie zniszczyć.
 8. Żonglerka przedmiotami. Jeśli macie dwie lub trzy piłeczki to świetnie, jeśli ich nie macie to nic strasznego. Zamiast piłek mogą posłużyć zwinięte w kulkę skarpety, zgniecione w kulki gazety, jabłka, uszyte własnoręcznie woreczki z grochem, piaskiem lub ryżem. Zaczynaj od podrzucania i łapania jedną ręką, jednej piłki. Następnie dwie piłki i dwie ręce (piłka jedna za drugą z ręki do ręki). Teraz jedna ręka dwie piłki na zmianę. Dla najlepszych trzy piłki i dwie ręce.
- Podczas zabawy zachowajcie środki ostrożności aby wasze ciało ani żaden mebel nie ucierpiał. Udanej zabawy.