

## ĆWICZENIA Z BUTELKAMI

1. Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem, stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.
2. Podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz, jednorącz lub dowolnie. Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiady, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.
3. W staniu lub siadzie skrzyżnym – podbijanie butelki dłońmi, a następnie toczenie jej po wyciągniętych ramionach /ćwiczyć na zmianę podbijanie i toczenie/.
4. W staniu, butelka w jednej ręce – półprzysiady i wyprosty, z jednoczesnym zataczaniem kół butelką prawą i lewą ręką na zmianę.
5. W staniu, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puścić butelkę i złapać zanim dotknie podłoża.
6. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.
7. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zrzeczne/.
8. W staniu, butelka w jednej ręce – przekładanie butelki z ręki do ręki, wolno skłaniając się w przód aż do pełnego skłonu. Zatoczenie pełnego koła po podłożu i powolny wyprost tym samym sposobem, zmieniając kierunek podawania butelki.
9. W siadzie skrzyżnym, butelka na kolanach trzymana oburącz – wznos butelki w górę i głęboki skłon w przód.
10. Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo; po kilku powtórzeniach ćwiczenia wykonywać kilka rzutów i chwytów butelki.
11. Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętosklon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętosklonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.
12. Siad klęczny, butelka przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwanie butelki szybkim ruchem w przód i przysuwanie do kolan.
13. Leżenie przodem, butelka z przodu w odległości wyciągniętych rąk lub nad czołem – skłon tułowia w tył, z jednoczesnym uniesieniem butelki /wytrzymać skłon/, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
14. Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach, dłonie na podłożu przy barkach, butelka ustawiona w małej odległości od twarzy – głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Ćwiczący powtarzają ćwiczenie, kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewracać butelkę.
15. Leżenie przodem, butelka w jednej ręce – przekazywanie butelki ruchem okrężnym z ręki do ręki przed twarzą i za plecami w jednym i w drugim kierunku /cały czas ręce proste w łokciach/.
16. Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
17. Leżenie tyłem, butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia – przeniesienie nóg za głowę /leżenie przewrotne/ i dotknięcie butelką podłoża. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.
18. Leżenie tyłem, nogi wzniesione i zgięte, butelka między kolanami, ręce wzdłuż tułowia – skłon głowy w przód i podciągnięcie kolan w jej kierunku – czoło spotyka się z butelką – i powrót do pozycji wyjściowej.
19. Siad prosty podparty lub leżenie tyłem, butelka między stopami /pionowo/ - krążenie obunóż w prawo i w lewo. Następnie krótki odpoczynek i powtórzenie ćwiczenia.
20. Siad prosty podparty, butelka w pozycji poziomej leży na nogach – wznos nóg – butelka toczy się w stronę brzucha – opuszczenie nóg i uniesienie bioder w podporze na rękach – butelka toczy się w kierunku stóp. Ćwiczenie należy wykonywać spokojnie, bez pośpiechu. Nie rezygnować i powtarzać kilka razy.
21. Siad skulny podparty, stopy na butelce – toczenie butelki palcami stóp w przód i w tył, następnie przetaczanie butelki między stopami od lewej do prawej, zwiększając stopniowo odległość.
22. Siad skulny podparty, butelka między stopami – rzuty butelki stopami, chwyt rękami dowolnym sposobem. Ćwiczący próbują również leżące butelki postawić z pomocą tylko stóp. Ćwiczyć na zmianę: rzuty i chwyt oraz ustawianie butelek.
23. Butelka z tyłu, trzymana oburącz w dole – w biegu próba dotknięcia butelki palcami stóp lub piętami.
24. Postawa, butelka leży na podłożu – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż i jednonóż w przód, w tył, w bok, z półobrotami.
25. Siad skrzyżny, butelka na głowie poziomo, podtrzymywana palcami rąk – prowadzący podaje rytm na tamburynie, który dzieci starają się zapamiętać, a na sygnał wystukują go o podłogę butelkami.