

* **,, Soki przez skakankę’’** - Pokonaj swój rekord skoków przez skakankę. Przypomnij sobie jak robiliśmy to na zajęciach. Znajdź bezpieczne miejsce, uważaj aby niczego w domu nie strącić. Powodzenia!

Technika skakania na skakance

Przed przystąpieniem do skakania na skakance, należy pamiętać o krótkiej rozgrzewce, przede wszystkim stawów skokowego i nadgarstkowego oraz o utrzymaniu prawidłowej sylwetki. Podczas skakania poruszają się przede wszystkim nadgarstki i dłonie – to właśnie nimi kieruje się tor ruchu.

Prawidłowa [technika](https://www.budujmase.pl/trening/artykuly/6186-7-sposobow-na-lepszy-trening.html) skakania na skakance to:

- wyprostowane plecy,

- napięty brzuch,

- nieruchome barki,

- łokcie blisko tułowia (ugięte),

- [nadgarstki](https://www.budujmase.pl/trening/zespol-ciesni-nadgarstka-a-trening-na-silowni.html) odchylone na boki,

- skoki wykonuje się na palcach.

Na początku warto jest opanować podskoki obunóż. Kiedy podstawowa technika nie sprawia problemu i skakanka nie wypada nam z dłoni można przejść do bardziej zaawansowanych sposobów tj.

* skoki na jednej nodze,
* skoki naprzemiennie (raz na jednej raz na drugiej),
* skoki z jednoczesnym unoszeniem wysoko kolan (większe zaangażowanie mięśni [brzucha](https://www.budujmase.pl/trening/artykuly/6631-18-zasad-treningu-brzucha.html)),
* skoki z boku na bok,
* skoki *ósemki* – krzyżowanie skakanki podczas

* **,,Tęczowe litery’’** to pomysł na zabawę grafomotoryczną połączoną techniką plastyczną. **Do zabawy potrzebujesz:** kartkę z bloku technicznego, kolorowe kredki świecowe lub pastele olejne, czarną farbę plakatową, szeroki pędzelek i patyczek drewniany ( patyczek do uszu lub można też użyć końcówki pędzelka). Kartkę należy zamalować kredkami lub pastelami pasek obok paska na różne kolory. Gdy cała kartka będzie pokryta kolorowymi paskami szerokości około 1-2cm, zamalowujmy całość czarną farbą. Ważne, aby użyć gęstej farby nie rozcieńczonej wodą. Na czarnej kartce możemy teraz pisać i odtwarzać różne wzory, litery i cyferki za pomocą drewnianego patyczka, drewnianej końcówki pędzla czy patyczka do uszu. Każdy wzór możemy łatwo zamalować ponownie czarną farba i tworzyć nowe litery. W taki sam sposób można narysować piękne obrazki i wysuszyć je.