

Ćwiczenia ruchów naprzemiennych koordynujących półkule mózgowe

- zabawa w robienie orłów w pozycji leżącej na dywanie, piasku lub trawie
- unoszenie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki i prawej nogi w leżeniu na plecach
- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana
- skoki pajacyk
- w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi
- wyciąganie na przemian na boki prawej ręki z lewą nogą i lewej ręki z prawą nogą
- na stojąco: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty, ze skrętem tułowia w prawo i lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo.
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie
- maszerowanie połączone z wymachami rąk