

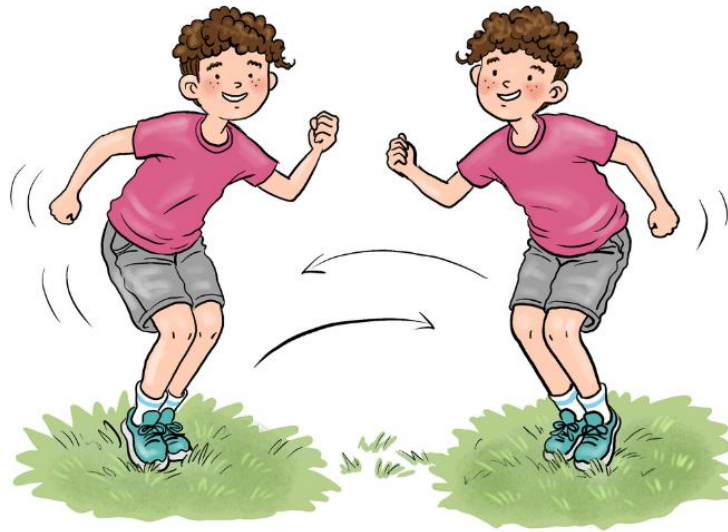


## У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!

### Зупинка 1: Стрибати, як стрибунець

Стрибунці багато стрибають. Спробуйте і ви! Як часто і як саме ви можете стрибати?

1. Стрибайте на місці.
2. Стрибайте вбік вперед і назад.
3. Стрибайте туди-сюди.
4. Стрибайте на одній нозі: трохи° — на лівій, трохи° — на правій.
5. Стрибайте, обертаючись навколо своєї осі.
6. Стрибайте всі одночасно на одній нозі, тримаючись одне за одного.



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.



## У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!

### Зупинка 2: Качина хода та мишачі кроки

Чи вмієте ви рухатися, як тварини?

1. Качина хода
2. Стрибки кенгуру
3. Мишачі маленькі кроки
4. Уповільнений рух лінивця
5. Жаб'ячі стрибки
6. Біг підтюпцем з перешкодами



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.



У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!



©Picture Alliance

### Зупинка 3: Ластівка

Чи можете ви тримати рівновагу, як гімнастка Сара Восс?

Перед тим як розпочати вправу:

1. Тренуйтеся на всьому, що є під рукою: на лінії, на стовбурі дерева, на стіні, на бордюрі, скраю газону° — вперед, назад.



©Eva Burckhardt

Готові до «польоту»?

1. Станьте ластівкою. Витягніть руки, нахиліться вперед і підніміть одну ногу назад.
2. Літайте удвох, як пара ластівок. Візьміться за руки.
3. Зробіть коло всі разом. Для цього візьміться за руки або ноги.



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.



## У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!

### Зупинка 4: Розтягнулись, потягнулись усім тілом ворухнулись.

Ви вмієте робити різні рухи? Чи можете зробити кілька поспіль?

1. Зробіть кілька гампельманівських стрибків. При цьому підніміть руки вгору і розведіть ноги, а потім назад.
2. Збільшіть себе. Розтягніться і потягніться якомога вище, простягаючи руки до хмар.
3. Бігайте по черзі навшпиньки й на п'ятках.
4. Біжіть боком, схрещуючи ноги. Трохи° — лівою стороною, трохи° — правою.



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.



## У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!

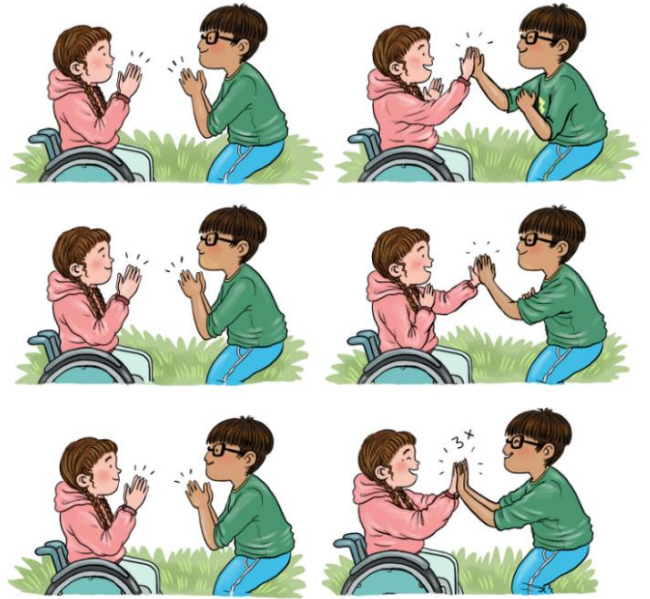
### Зупинка 5: Перехрестя

Чи впораєтесь ви з вправами, не заплутавшись? Почніть повільно і потрохи пришвидшуйтеся.

Плескайте разом у долоні у певному ритмі.

Послідовність плескання в долоні:

- 1°— плескаємо в долоні
- 2°— плескаємо правою долонею по правій долоні людини навпроти
- 3°— плескаємо в долоні
- 4°— плескаємо лівою долонею по лівій долоні людини навпроти
- 5°— плескаємо в долоні
- 6-8°— плескаємо обома долонями по обох долонях людини навпроти (плескаємо в долоні 3°рази)



©Eva Burckhardt

Тепер під час плескання в долоні можете промовляти такий текст:

1	2	3	4	5	6	7	8
«По-	тра-	пи-	ли	ми	аж	аж	аж
На	див-	ний	гар-	ний	пляж	пляж	пляж
Си-	дів	там	кро-	ко-	дил	-дил	-дил,
Чий	дім	бла-	кит-	ний	Ніл,	Ніл,	Ніл.
Від	спе-	ки	по-	тер-	пав	-пав	-пав,
Мо-	ро-	зи-	ва	бла-	гав	-гав	-гав».

Чи маєте на думці якісь інші тексти? Напевне, що маєте якісь ідеї. Розважайтесь!

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.



## У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!

### Зупинка 6: Качалка

Наскільки сильні у вас ноги?

1. Притуліться спиною до стіни або дерева і зігніть ноги так, ніби ви сидите на стільці. Залишайтеся у такому положенні якомога довше.
2. Зробіть кілька присідань поспіль.
3. Спробуйте виконати вправи 1 і 2 підряд по два рази.
4. Чи можете ви рухатись разом спина до спини? Рухається вбік, вперед, назад з глибоко зігнутими колінами.



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.

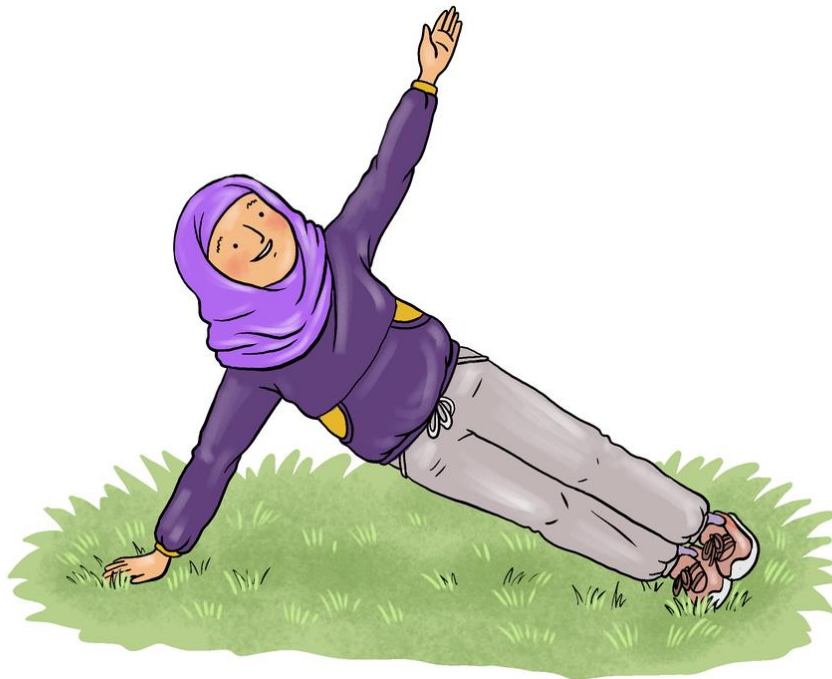


**У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!**

## **Зупинка 7: Планка**

Напружте всі м'язи. Як часто ви виконуєте вправи? Як далеко рухається ваша тачка?

1. Прийміть положення для відтискання. Правую рукою торкніться лівого плеча, потім лівою рукою°— правого плеча.
2. Лежачи у планці по черзі крутіть однією рукою до неба, наче пропелер.
3. Рухайтеся разом, як на тачці.



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.



У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!



©Picture Alliance

## Зупинка 8: Люди-змії

Ви гнучкі та вмієте вигинатися, як гімнастка Сара Восс?

1. Покрутіть обидві руки спочатку в одному напрямку, а потім°— у протилежному.
2. Тримайте ноги на ширині плечей. Далі, торкніться кінчика протилежної ноги рукою. Тримайте ноги прямими.
3. Тримайте ноги на ширині плечей. Спробуйте дотягнутися правою рукою до лівого стегна за спиною. Хто може, хай спробує дістатися до задньої частини коліна або навіть до литки. Потім спробуйте виконати вправу навпаки лівою рукою.
4. Станьте в положення місток і спробуйте пройтися, як краб.



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.





## У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!

### Зупинка 9: Командна робота

Ви хороша команда і довіряєте одне одному?

1. Дзеркальне відображення: станьте один навпроти одного та повторюйте рухи партнера.
2. Квач: переслідуйте свого партнера, який продовжує придумувати нові способи пересування. Слідкуйте за рухами.
3. Коло рівноваги: Сформуйте коло з 2-5 людей. Станьте прямо, трохи розставивши ноги. Візьміть за руки своїх сусідів. Чи зможете ви повільно відхилитися назад, наче стовбури дерев, не падаючи при цьому? Тепер можете стати ще ближче одне до одного і спробувати ще раз. Чи вдається вам утримувати рівновагу?



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Ви виконуєте ці вправи на свій страх і ризик.



## У формі залишайтеся, до нас долучайтесь!

### Зупинка 10: Головне°— довіра!

1. Станьте з партнером, який приблизно однаково зросту з вами, спиною до спini. Тепер потріться спиною одне об одного.
2. Намалюйте на спині партнера цифри, літери або символи пальцем. А той має вгадати, що ви намалювали.
3. Стрибок віри: візьміться за руки. Ведіть свого партнера, який тримає очі закритими. Через хвилину поміняйтеся.



©Eva Burckhardt

Виконуйте вправи спокійно і зосереджено, щоб не травмуватися.

Зауваження. Займайтесь цим на власний ризик.