



Двигайте телом

Балансируйте как животное

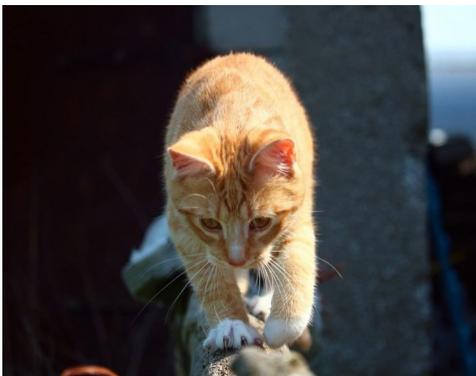
Челлендж фламинго

Поднимите одно колено и балансируйте на другой ноге, считая до 10. Теперь попробуйте сделать то же самое с другого колена.

Поднимите одну ногу, выпрямите ее и балансируйте на другой ноге, считая до 10. Теперь попробуйте сделать то же самое с другой ноги.



Повторяйте за кошкой



Поищите дома или за его пределами различные предметы, на которых можно балансировать в течение 1 минуты. Начните с легкого подхода и постепенно усложняйте. Начните с ровной поверхности, добавьте валик или подушку, попробуйте стоять на песке или траве на одной ноге. Как вам легче — с открытыми или закрытыми глазами? Как долго вы можете балансировать? Посоревнуйте с кем-нибудь еще, чтобы узнать, кто сможет балансировать дольше. Проследите за тем, как долго вы смогли продержаться, повторите в другой раз летом и сравните результаты.

Нарисуйте мелом прямую линию на тротуаре или сделайте линию из малярного скотча на полу. Представьте, что линия — это гимнастическое бревно. Сможете ли вы пройти по ней, не «упав»?

Выбирайте безопасные места для балансирования, чтобы не пораниться при падении.