

ĆWICZENIE ODDECHOWE – „WYDMUSZKI NA START”

Ostrożne dmuchanie z różnym napięciem
na piłeczkę do tenisa stołowego
(zamiennik: lekka, mała piłeczka lub
zgnieciona w *kulkę* kartka ksero)

Dziecko wraz z rodzicem mają po jednej piłeczce. Siadają przy stole, naprzeciwko siebie. Dziecko i rodzic kładą piłeczki blisko brzegu stołu, przy którym siedzą. Na hasło rodzica: „Wydmuszki startują!” – rodzic i dziecko zaczynają dmuchać na swoją piłeczkę w ten sposób, by zderzyły się z „wydmuszką” partnera. Przy ćwiczeniu należy przypomnieć dziecku o długim, spokojnym wdechu.

