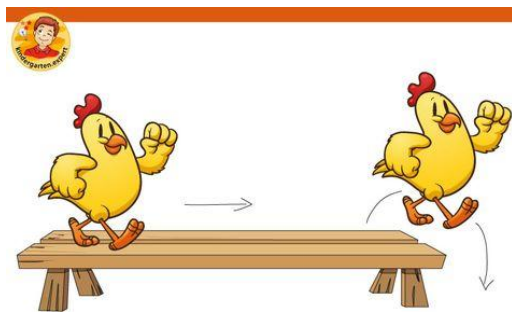


Do ćwiczeń potrzebna jest ławeczka. Można ją też zastąpić rzędem krzesełek, lub wyznaczyć taśmą malarską obszar podobny do ławki, na podłodze.

### 1. Przejście po ławeczce i zeskok (x10)



1. Walking over the bench

© KINDERGARTENEXPERT  
Only free for use with children.  
Do not use material and images on other websites.

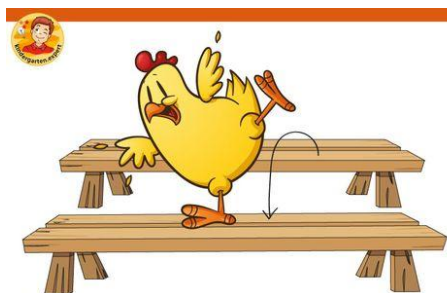
### 2. Małe, równe podskoki, przez całą długość ławeczki (x10)



6. Op de bank vooruit springen

Alleen voor direct gebruik met kleuters.  
© kleuteridee.nl

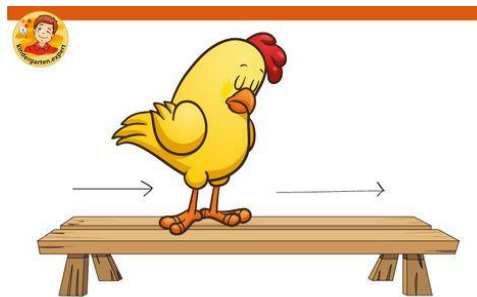
### 3. Przejście z 1 ławki, na 2 - gą (x10)



25. Stepping from bench to bench

© KINDERGARTENEXPERT  
Only free for use with children.  
Do not use material and images on other websites.

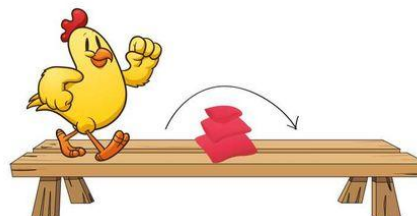
### 4. Przejście przez ławeczkę z zamkniętymi oczami (x10)



4. Walking with eyes closed over the bench

© KINDERGARTENEXPERT  
Only free for use with children.  
Do not use material and images on other websites.

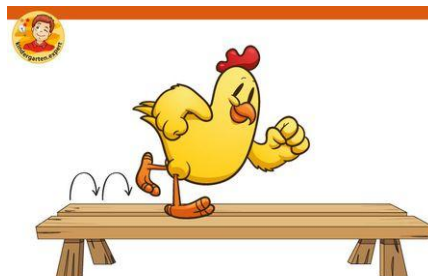
### 5. Przejście przez ławeczkę, na której znajduje się przeszkoda (x10)



11. Over de bank over de pilszakken

Alleen voor direct gebruik met kleuters.  
© kleuteridee.nl

### 6. Przejście przez ławkę małymi kroczkami, stopa za stopą (x10)



3. Hopping on the bench

© KINDERGARTENEXPERT  
Only free for use with children.  
Do not use material and images on other websites.

