



ZAMIENNIKI SPRZĘTU SPORTOWEGO CZ. 2



PŁOTEK TRENINGOWY

1. pudełko lub karton
2. poduszki
3. złożone w kostkę i ułożone na sobie ręczniki
4. książki

HULA HOP

W zależności od rodzaju ćwiczeń:

1. ułożony na podłodze w kształcie koła, kawałek sznurka
2. ringo (np. do turlania)
3. opona od roweru



BRAMKA

1. dwa pachotki
2. materac
3. wykleić/narysować na ścianie
4. krzesła

TAŚMA ELASTYCZNA

1. Sznurek
2. Taśma malarska
3. Skakanka



WORECZKI

W zależności od rodzaju ćwiczeń:

1. małe pluszaki
2. zwinięte skarpetki
3. wsypana do skarpetki sól, kaszę, ryż

RAKIETA TENISOWA

1. Rakieta do badmintona
2. Rakieta do squasha
3. Rakieta do pingponga
4. Wycięty kształt z kartonu
5. Mała patelnia

