

# EUROPEJSKI DZIEŃ MÓZGU

ROZRZEWKA

Przeczytaj na głos cały alfabet. Czytając, podnoś rękę zgodnie ze wskazówką w postaci szarej literki (L - lewa ręka, P - prawa ręka, O - obie ręce).

Powtórz ćwiczenie kilka razy. Kiedy będziesz gotowy/gotowa, dodaj do rąk kolejne ruchy (np. L - skłon, P - podskok, O - obrót).

Możesz już zaczynać naukę!

L P O P L O  
A B C D E F  
O L P O O L  
G H I J K L  
P O L L P P  
M N O P R S  
L P P O L O  
T U W X Y Z

