**Korzyści z ćwiczenia koordynacji ruchowej**

Korzyści z ćwiczenia koordynacji to przede wszystkim poprawienie i rozbudowanie jej parametrów, czyli między innymi zręczności, zwinności, pamięci mięśniowe, równowagi, szybkości reakcji i czucia mięśniowego.

Kolejną korzyścią z pewnością jest rozwój siły mięśniowej, zbudowanie sprawnych mięśni, poprawa mobilności stawów oraz zwiększenie wydolności fizycznej. Większość ćwiczeń na koordynację ruchową ćwiczy nie tylko samą koordynację, ale także inne

Praca nad koordynacją ruchową pozwala także zminimalizować ryzyko wystąpienia kontuzji czy poważnego urazu zdrowotnego. Ponad to sprawia, że nasze ciało jest odporniejsze, sprawniejsze, a my sami możemy pozwolić sobie na bezpieczne uprawianie sportu.

Koordynację można trenować za pomocą konkretnych ćwiczeń fizycznych, które pomogą nie tylko dzieciom, ale także dorosłym.

Propozycje ćwiczeń na koordynację ruchową:

**1. Jaskółka**

Jaskółka to ćwiczenia wykonywane jednonóż. Polega na wyciągnięciu rąk przed siebie podczas stania na jednej nodze. Doskonale kształtuje wytrzymałość siłową, rozwija stabilizację całego ciała oraz trenuje zręczność i sprawność.

**2. Skipy**

Skipy to ćwiczenia, które wykorzystuje się podczas kształtowania siły biegowej. Skipy idealnie rozwijają koordynację ruchową, ponieważ podczas ich wykonywania używamy siły nóg i rąk, a do tego musimy dynamicznie się przemieszczać.

**3. Sprint przez tory przeszkód**

Bieg przez tor przeszkód to doskonały pomysł na kompleksowe rozwinięcie sprawności ruchowej! Na tor przeszkód dla dorosłych możemy wybrać się z przyjaciółmi albo stworzyć tor przeszkód sami ustawiając wybrane przedmioty i przyrządy do ćwiczeń w domu lub w ogrodzie.   
Bieg przez tor przeszkód to nie tylko efektywny wysiłek fizyczny kształtujący koordynację ruchową, ale także zwiększający siłę mięśniową, mobilność stawową oraz ogólną wydolność organizmu.

**4. Skoki na skakance**

Skoki na skakance doskonale kształtują koordynację ruchową nie tylko u dzieci. Do tego jest to ćwiczenie zwiększające wydolność aerobową i anaerobową. Podczas skakania na skakance można stale zwiększać intensywność tego ćwiczenia i stosować różne ciekawe triki i utrudnienia, jak skakanie na jednej nodze lub skakanie z krzyżowaniem skakanki.

**5. Ćwiczenia na jednej nodze**

Ćwiczenia na jednej nodze będą doskonałe dla tych, którzy mają problemy z utrzymaniem równowagi. Mogą to być przysiady jednonóż, martwy ciąg na jednej nodze, stanie na jednej nodze, pozycja drzewa lub pozycja baletnicy z jogi, czy wspomniana wcześniej jaskółka.

**6. Chodzenie po równoważni**

To jedno z podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i doskonale sprawdzi się w kształtowaniu sprawności ruchowej. Chodzenie po równoważni rozwija przede wszystkim umiejętność utrzymania równowagi i trenuje mięśnie stabilizujące.

**7. Przewroty w przód i w tył**

Popularne fikołki, to doskonałe ćwiczenie kształtujące koordynację ruchową już od najmłodszych lat, dlatego jest tak często wykonywane na lekcjach wychowania fizycznego. Przewroty w przód i w tył ćwiczą nie tylko koordynację, ale poprawiają także mobilność stawów.

**8. Powstań, padnij (burpees)**

Popularne burpeesy to ćwiczenie, bez którego nie może odbyć się skuteczny trening na koordynację ruchową! Powstań padnij, rozwija także siłę mięśniową oraz znacznie poprawia wydolność organizmu, ponieważ jest ćwiczeniem aerobowym.