**Przykłady ćwiczeń**

**Ćwiczenia doskonalące ruchomość przedramienia: pronacji i supinacji:**

* zabawa w kelnera – przedramiona ustawione w supinacji, w dłoni tacka z różnymi produktami, łokcie przy tułowiu, przenoszenie rzeczy po prostej, slalomem itp. oraz podawanie ich „klientom” z użyciem drugiej ręki;
* gra w łapki;
* odbijanie piłeczki/balonu obiema stronami rakietki;
* przelewanie płynów/kaszy/piasku z pojemnika do pojemnika (łokcie dociśnięte do tułowia);
* struganie kredek, nakręcanie zabawek;
* wykręcanie żarówek (łokcie oparte o stół)