

Żółw na zawodach sportowych



Sukces Wychowania – Mariusz Rzeszotek

Żółw się rozejrzył wokół siebie. Z uznaniem **pokiwał głową**, "Taki piękny dzień na zawody!" - wyszeptał, kontynuując swoją rozgrzewkę. **Dotknął rękami ramion** i zaczął nimi **zataczać małe kółka w przód, a potem w tył**. **Sięgnął rękami jak najwyżej** nad głowę i zrobił kilka **skłonów w przód, a następnie w bok**. **Zatoczył kilka kółek biodrami w jedną, a następnie w drugą stronę**. **Zaczął szybko biec w miejscu i klaskać w dłonie**. Nie przerywając biegania, **klaskał raz przed, a następnie za sobą**, **Biegając w miejscu, unosił wysoko kolana i klaskał** na zmianę pod każdym z nich. Na koniec rozgrzewki zostawił sobie ulubione ćwiczenie. **Lewą ręką krążył w przód, a prawą w tył**. Po chwili **prawą ręką zaczął krążyć w przód, a lewą w tył**. Aby mieć pewność, że jest już odpowiednio przygotowany do zawodów, zrobił jeszcze **10 pajacyków**. Żółw **pewnym krokiem** udał się w kierunku miejsca rozgrywania pierwszej konkurencji. Było to pchnięcie kula, **Podniósł z ziemi bardzo ciężką, stalową kulę i przyłożył ją do szyi**, tuż obok ucha. Ustawił się w odpowiednim miejscu i na sygnał sędziego **wykonał dwa pełne obroty** i z całej siły **wypchnął kulę** przed siebie. Kula upadła z impetem na miękki piasek, który rozsypał się we wszystkich kierunkach. Żółw aż **podskoczył z radości! Wykonał swój taniec zwycięstwa i wesoło przeskakiwał z nogi na nogę**, czekając, aż sędzia zmierzy odległość. Żółw pobił dziś swój życiowy rekord! Cały stadion wypełnił się okrzykami radości.

Podbudowany sukcesem **żółw** udał się **tanecznym krokiem, wymachując obszernie ramionami**, by wystartować w konkurencji trójskoku. **Usiadł w siadzie** skrzyżnym i zamknął oczy. Jako doświadczony zawodnik doskonale wiedział, jak ważna przed startem jest wizualizacja, czyli wyobrażenie Sobie całego udanego skoku. Cały czas mając **zamknięte Oczy**, bez najmniejszego ruchu, wyobrażał sobie, jak staje na początku rozbiegu z lewa noga wysunięta do przodu. Wyraźnie czuł się podekscytowany. Zaczął biec, jak najszybciej umiał, bardzo mocno wymachiwał przy tym rękami, Gdy dobiegł do wyznaczonego miejsca, odbił się mocno z lewej nogi, następnie jeszcze mocniej z prawej, aż w końcu trzecim kroku i wybiciu z lewej nogi, poszybował wysoko i bardzo daleko. W locie swoje ręce i nogi przeniósł jak naidalej do przodu. Wylądował bezpiecznie na miękkim piasku. **Żółw otworzył oczy, ustawił się na rozbiegu i oddał** fantastyczny skok, niemal taki sam jak uprzednio w wyobraźni. Po skoku znów **wykonał** swój ulubiony **taniec** zwycięstwa. Zauważył na trybunach cieszącą się z jego sukcesu kure. Serdecznie do niej **pomachał i ukłonił się, trzymając obydwie ręce wysoko w górze**. Nadszedł czas ogłoszenia wyników. Żółw w oczekiwaniu **podskakiwał na jednej nodze, kręcąc się w miejscu w kółko**. Taki miał zwyczaj. Okazało się, że zajął drugie miejsce w całych zawodach! „To ogromny sukces!” - **krzyknął żółw, radośnie turlając się po podłożu**. „Lepszy ode mnie okazał się jedynie wilk - główny faworyt zawodów. Dziś dałem z siebie wszystko. Będę dalej ciężko trenował, aż pewnego dnia uda mi się zwyciężyć!” - postanowił zmotywowany sukcesem żółw. Żółw **wszedł** na drugi stopień podium. Serdecznie **pogratulował** wilkowi i odebrał **srebrny** medal. Szczęśliwy **pobiegł** do kury, by pochwalić się sukcesem. **Podali** sobie ręce i **skakali radośnie w kółko**. Następnie **położyli się na plecach i ruszając rękami i nogami, wygnietli w piasku kształt aniołka**. Na koniec wspólnie **wykonali taniec zwycięstwa** żółwika. Gdy ten dowiedział się od kury o prośbie żaby,

natychmiast zaproponował spacer do swojego ogródka po najpiękniejszą z marchewek.