

## Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 15-19.06

T: Gimnastyka ogólnorozwojowa w dwójkach. (film instruktażowy).

<https://www.youtube.com/watch?v=u3F0v0lO2eQ>

Miłej zabawy.

Jeszcze kilka ćwiczeń wzmacniających:

1. Zróbmy skłon i dotknijmy palcami przeciwległej stopy. Wyprostujmy się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnijmy ręce za siebie.
2. Połóżmy się twarzą do podłogi. Wyciągnijmy ręce przed siebie, unieśmy klatkę piersiową nad podłoże i uginając łokcie ściągaj dłonie do tyłu.
3. Zróbmy przysiad. Z wydechem wyprostujmy się wspinając się na palce. Dla utrudnienia w dłoniach możemy trzymać litrowe butelki z wodą.
4. Zróbmy deskę na wyprostowanych ramionach. Unieśmy jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymajmy 2-3 sekundy. Powtórz na drugą stronę.



Można deskę zrobić opierając się na przedramionach.

5. Postarajmy się te ćwiczenie zrobić również bokiem. Wytrzymajmy kilka sekund. Zmiana strony.
6. Połóżmy się na brzuchu. Naprzemiennie podnośmy prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.

Powodzenia.