

## Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 1-5. 06

Przybory: piłka, krzesło, ołówki, mała maskotka, kartka papieru.

T: Wybrane ćwiczenia dla kończyn dolnych oraz płaskostopia.

1. Pozycja wyjściowa: siad prosty, ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, w jednej dłoni woreczek (może być mała maskotka).  
Ruch: uniesienie jednej nogi, z przełożeniem woreczka z ręki do ręki pod nogą, a następnie zmiana nogi. Powtórzyć 10x.
2. P.w: siad ugięty, kolana rozstawione szeroko, między stopami piłka.  
Ruch: uniesienie nóg z piłką i wyrzut piłki w górę, a następnie chwyt opadającej piłki w dłonie. Powtórzyć 10x.
3. P.w: leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze, na brzuchu piłka trzymana oburącz.  
Ruch: wdech nosem z przeniesieniem rąk z piłką w górę do położenia za głową, a następnie wydech ustami z przeniesieniem rąk z piłką do pozycji wyjściowej.  
Powtórzyć 5x.
4. P.w: siad prosty, dłonie oparte na podłodze z tyłu, obok nóg leży piłka.  
Ruch: uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg, i przeniesienie ich nad piłką do położenia na podłodze po drugiej stronie piłki. Powtórzyć 10x.
5. P.w: siad prosty, dłonie oparte na podłodze z tyłu. Na nogach, przy stopach leży piłka.  
Ruch: uniesienie prostych nóg w górę, piłka toczy się po nogach w stronę bioder.  
Następnie uniesienie bioder w górę i piłka toczy się po nogach w stronę stóp.  
Powtórzyć 10x.
6. P.w: siad ugięty, przedramiona oparte na podłodze z tyłu.  
Ruch: uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i biodra. Powtórzyć 10x.
7. P.w: siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży kartka papieru i ołówek. Ruch: chwyt palcami jednej stopy ołówka i rysowanie nim na kartce lub pisanie liter, cyfr. Druga stopa podtrzymuje kartkę. Następnie zmiana stopy piszącej.
8. P.w: siad na krześle. Na podłodze leżą dwa ołówki. Ruch: chwyt ołówków palcami stóp, uniesienie ich nad podłogę bez odrywania pięt od podłogi, wytrzymać kilka sekund. Powtórzyć 10x.

Powodzenia.