

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 1-5.06

Przybory: piłka, kocyk.

T: Wzmacnianie mięśni grzbietu oraz rozciąganie przykurczonych partii klatki piersiowej.

1. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, palce dłoni splecione , oparte z tyłu na głowie (na potylicy), łokcie szeroko.
Ruch: opad tułowia w przód, a następnie powrót do siadu. Powtórzyć 10x.
2. P.w: klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do środka.
Ruch: ugięcie rąk aż do zbliżenia głowy do odłogi, a następnie powrót do klęku podpartego. Powtórzyć 10x.
3. P.w: leżenie przodem , jak najdalej od ściany, nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona, ręce w pozycji skrzydełek, w dłoniach piłka.
Ruch: toczenie piłki po podłodze tak aby odbiła się od ściany i wróciła do rąk.
Powtórzyć 10x.
4. P.w: siad ugięty (lekko rozkroczny), plecy wyprostowane, ręce w pozycji skrzydełek.
Siad ugięty, to siad ze zgiętymi kolanami.
Ruch: wyprost jednej ręki w bok i odrzut w tył. Powtórzyć 10x.
5. P.w: siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.
Ruch: wdech nosem z uniesieniem ramion w górę, w skos, a następnie wydech ustami ze skrzyżowaniem rąk na klatce piersiowej i lekkim jej uciskiem. Powtórzyć 5x
.
6. P.w: leżenie przodem na kocyku (na podłodze bez dywanu), nogi wyprostowane i złączone, głowa lekko uniesiona, dłonie trzymają za stawy skokowe rodzica nisko nad podłogą który stoi w delikatnym rozkroku.
Ruch: ślizg na kocyku w przód i w tył, przez ugięcia i wyprosty rąk. Powtórzyć 10x.

Powodzenia.