

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 22-26.06

Przybory: skarpety, chusteczki, krzesło, kocyk, piłka,

Temat: Ćwiczenia korygujące dla stopy płasko koślawej i płaskostopia.

1. Pozycja wyjściowa. Siad ugięty. Na podłodze leży kilka skarpet. Między krzesłami rozciągnięty sznurek.

Ruch: chwytanie skarpet palcami stóp i zawieszanie ich na sznurku.

2. P.w. leżenie tyłem, chwyt chusteczek (skarpetek) palcami stóp.

Ruch: wykonać rowerek nogami trzymając chusteczki stopami.

3. P.w. leżenie tyłem, chwyt skarpetki (lub innego przedmiotu) palcami stóp

Ruch: rzut w tył za siebie, raz prawą, raz lewą stopą.

4. P.w. siad na krześle, przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk, stopy stoją na krawędzi kocyka. Po przeciwnej stronie kocyka leży ciężka książka.

Ruch: zwijanie kocyka palcami stóp, bez odrywania pięt od podłogi.

5. P.w. siad na krześle stopy na podłodze, obejmują piłkę.

Ruch: obracanie piłki stopami tak aby wirowała.

6. P.w. podpór tyłem z nogami ugiętymi (pajaczek).

Ruch: wspięcie na palce i chwilę wytrzymać, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Powtarzamy każde ćwiczenie około 10 razy. Ćwiczmy wolno i dokładnie. Powodzenia.

Przesyłam też film jak fajnie można poćwiczyć z rodzicem w dwójkach.

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilh4>

Miłej sportowej zabawy.