

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 4-8.05.

T: Wzmacnianie mięśni grzbietu oraz rozciąganie odc. lędźwiowego.



Dziecko unosi wyprostowane w łokciach kończyny górne. Czoło cały czas oparte.



Dziecko stoi w rozkroku pochylone w przód, obok nogi piłka. Dziecko toczy piłkę wokół nóg wykonując ósemki.



Dziecko pogłębia skłon tułowia i pcha piłkę między nogami jak najdalej w tył, wytrzymuje 5-10 sekund i wraca do pozycji wyjściowej.

Filmik żeby lepiej się ćwiczyło...

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

POWODZENIA.