

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 6-10.04

Przybory: szarfa - którą można zastąpić odpowiedniej długości ręcznikiem, lub sznurkiem, można włączyć muzykę - najlepiej relaksacyjną.

T: Usuwanie przykurczów mięśni klatki piersiowej oraz ograniczeń ruchomości w stawach.

1. Stanie w lekkim rozkroku, ręce z szarfą (ręcznikiem) w górze wysoko nad głową. Ruch - skłony głowy w przód, w tył, i na boki.
2. Pozycja jw. W rękach szarfy. Ruch: Naprzemienne wymachy rąk w górę w dół i na boki naśladując wiejący wiatr.
3. Stanie przy ścianie w pozycji korekcyjnej. Ruch- ręce z szarfą w górę wdech, w dół wydech. (wykonujemy wolno).
4. Leżenie przodem na podłodze, ręce wyciągnięte w przód trzymają szarfę. Ruch- unoszenie ramion w górę, wytrzymać (bijemy rekordy), i powrót do pozycji wyjściowej.
5. Dziecko w siadzie na piętach. W dłoniach trzyma szarfę. Ruch- wysunięcie ramion szarfą jak najdalej w przód i przejście do pozycji ukłonu „japońskiego”, powrót do pozycji wyjściowej.
6. Siad ugięty, plecy wyprostowane w dłoniach szarfa. Ruch - odrzuty ramion w tył z równoczesnym uwypukleniem klatki piersiowej w przód, powrót do pozycji wyjściowej.
7. Siad ugięty stopy ustabilizowane w rękach szarfa. Ruch - skręt tułowia z położeniem szarfy na podłodze za sobą, i skręt w stronę przeciwną z zabraniem szarfy i przeniesieniem jej z powrotem za siebie.
8. Leżenie na plecach, szarfą (ręcznikiem) przesłaniamy oczy. Ruch- wsłuchiwanie się w spokojną muzykę relaksacyjną.

Pozdrawiam Andrzej Konopla