

## Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 14-17.04

Przybory: piłka, kijek, kocyk,

**T:** Ćwiczenia domowe przeciw plecom okrągłym. – wzmacniające m grzbietu.

1. Bieg w miejscu, łopatki ściągnięte, ręce z tyłu, uderzanie piętami o dłonie.
2. Przodem do ściany w rozkroku, dłonie oparte na wysokości klatki piersiowej o ścianę, dziecko wykonuje opad tułowia w przód, który pogłębia na 3 i na 4 wraca do pozycji wyjściowej.



3. Postawa tyłem do ściany, plecy, barki i głowa przylegają do ściany, dziecko zsuwa się po ścianie do przysiadu i wraca do pozycji wyjściowej.
4. Stanie w rozkroku, kijek trzymany w wyprostowanych rękach w górze, opad tułowia w przód
5. Klęk podparty, ugięcie rąk i przyciągnięcie klatki piersiowej do podłoża przy równoczesnym wyprostowaniu nogi w górę.



6. Leżenie przodem na kocyku – ślizgi na brzuchu (jeśli to możliwe - po parkiecie, terakocie), poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża.



7. Leżenie przodem, ręce ugięte, czoło położone na dłoniach, nogi wyprostowane, wyprost tułowia w tył z przeniesieniem rąk w bok.
8. Leżenie przodem, głową do ściany, odbijanie piłki oburącz o ścianę z podniesieniem tułowia.
9. W siadzie skrzyżnym utrzymywanie piórka w powietrzu jak najdłużej poprzez wydmuchiwanie powietrza. (pozycja wyprostowana).

Każde z ćwiczeń powtórz 10-15x, wykonuj powoli i dokładnie.

Ćwiczmy krótko 10 minut ale kilka razy dziennie.

Pozdrawiam Andrzej Konopla