

ZESTAW ĆWICZEŃ

ZESTAW ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH

Objaśnienia skrótów i terminologii:

RR – ramiona NN – nogi N - noga
PW – pozycja wyjściowa T – tułów
PN – prawa noga LN – lewa noga

1. Bieg w miejscu, łopatki ściągnięte, RR 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 zasadnicza 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, laska (kij od miotły) trzymana pionowo z tyłu na plecach; jedna R na górze druga od dołu, przesuwanie laski do góry i do dołu.
5. Stanie w rozkroku, laska trzymana w wyprostowanych RR w górze, opad T w przód.
6. Klęk podparty, ugięcie RR i przyciągnięcie klatki piersiowej do podłoża przy równoczesnym wyprostowaniu N w górę.
7. Klęk prosty, dłonie oparte na siedzeniu krzesła, przejście do siadu klęcznego z pogłębieniem opadu.

8. Podpór tyłem, wypychanie bioder w górę.
9. Leżenie przodem na kocyku – ślizgi na brzuchu poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża.
10. Leżenie przodem, RR ugięte, czoło położone na dłoniach, NN wyprostowane, wykonanie skłonu T w tył z przeniesieniem RR w bok
11. Leżenie przodem, głową do ściany, odbijanie piłki oburącz o ścianę.
12. Leżenie tyłem, NN ugięte, RR ugięte w bok.
13. Leżenie tyłem, jedna N wyprostowana – naprzemienne przyciąganie N ugiętej do klatki piersiowej.
14. W siadzie skrzyżnym utrzymywanie piórka w powietrzu jak najdłużej poprzez wydychanie powietrza.

Życzę miłej zabawy☺
Aleksandra Wojciechowska