

# ZESTAW KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ DOMOWYCH

Objaśnienia skrótów i terminologii:

RR – ramiona NN – nogi N - noga

PW – pozycja wyjściowa T – tułów

PN – prawa noga LN – lewa noga

1. Naprzemienne przyciąganie i odwiedzenie palców stóp w siadzie prostym.
2. Siad o NN ugiętych z kolanami rozchylonymi na zewnątrz, podeszwy stóp stykają się ze sobą, dłonie obejmują grzbiety stóp, rozchylenie kolan łokciami na zewnątrz z niewielkim opadem T w przód.
3. Leżenie tyłem z kolanami rozchylonymi na zewnątrz, stopy zwrócone podeszwowo do siebie-„bicie brawa”.
4. Zwijanie gazety palcami stóp.
5. Rwanie gazety palcami stóp i wrzucanie podartych kawałków do pojemników.
6. Chód „gąsienicy”, na zewnętrznych krawędziach stóp i na piętach wokół gazety leżącej na podłodze.
7. Leżenie tyłem, toczenie piłki po ścianie stopami.
8. W siadzie skulnym, chwyt piłki stopami skierowanymi podeszwowo do siebie, przejście do leżenia tyłem i chwyt piłki w dłonie.
9. Zbieranie rozrzuconych kasztanów z podłogi i wrzucanie do pojemników.
10. Siad na krześle, podudzia zbliżone do siebie, poduszczone między kolanami. Pełny wyprost NN, połączony ze zgięciem grzbietowym stóp z piłką o ciężarze 1 kg lub ruch jest oporowany przez drugą osobę.

11. Nauczanie nawyku pracy mięśni osłabionych stóp poprzez napinanie stopy nie odrywając palucha.

12. Leżenie tyłem z kolanami rozchylonymi na zewnątrz, przekazywanie woreczka palcami stóp.

13. Leżenie tyłem, NN w rozkroku, rodzic staje w rozkroku tak, aby jego NN znajdowały się po stronie zewnętrznej kończyn dolnych leżącego – próba powiększenia rozkroku przez ćwiczącego.

14. W leżeniu tyłem chwyt szarfy palcami stóp – rowerek.

Życzę miłej zabawy ☺  
Aleksandra Wojciechowska