



TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćwiczenie 1. Marsz w miejscu na palcach z unoszeniem kolan jak najwyżej do góry

Ćwiczenie 2. Marsz w miejscu na piętach z unoszeniem kolan jak najwyżej do góry.

Ćwiczenie 3. Utrzymanie równowagi na jednej nodze.

Ćwiczenie 4. Stojąc na jednej nodze, dotknięcie rękami ziemi i wyprost.

Ćwiczenie 5. Wspięcia na palce stojąc na jednej nodze.

Ćwiczenie 6. Z pozycji stojąc przejście do podporu przodem, powrót i podskok.

Ćwiczenie 7. Pozycja wyjściowa - Podpór przodem. Ruch: przyciąganie kolana z boku ciała.

Ćwiczenie 8. Pozycja wyjściowa - Podpór przodem. Ruch. Rysowanie koła uniesioną nogą w powietrzu.

Ćwiczenie 9. Pozycja wyjściowa – Leżenie na brzuchu, ręce przy klatce piersiowej. Ruch: pies z głową w górę i przejście do psa z głową w dół.

Ćwiczenie 10. Pozycja wyjściowa - Leżenie na plecach nogi przy klatce piersiowej, ręce trzymają za kolana. Ruch: Kołyska, bujamy ciałem w przód i tył

Ćwiczenie 11. Pozycja wyjściowa - Siad prosty. Ruch na zmianę przyciągamy palce do siebie i prostujemy.

Ćwiczenie 12. Pozycja wyjściowa - Siad prosty. Ruch: Stopami rysujemy koło na zewnątrz i do środka.

<https://drive.google.com/file/d/1aLXWt4YctM4w8p39MbcmUqHcco3Zk2rO/view>