



TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćwiczenie 1. „Pajacyki”

Ćwiczenie 2. Bieg w miejscu z podnoszeniem kolan jak najwyżej do góry - skip A

Ćwiczenie 3. Bieg w miejscu z uderzaniem pięt o pośladki- skip C.

Ćwiczenie 4. Dotykamy ziemi i wyskok jak najwyżej do góry, wyciągając ręce do sufitu.

Ćwiczenie 5. Pozycje wyjściowa: Stojąc w lekkim rozkroku. Ruch: Skręty tułowia.

Ćwiczenie 6. Pozycje wyjściowa: Stojąc w lekkim rozkroku. Ruch krążenia bioder (biodrami rysujemy jak największe koło).

Ćwiczenie 7. Pozycje wyjściowa: Klęk podparty. Ruch: Prostowanie nogi i przeciwnej ręki.

Ćwiczenie 8. Pozycje wyjściowa: Podpór przodem. Ruch: Naprzemienne przyciąganie kolana do klatki.

Ćwiczenie 9. Pozycje wyjściowa: Podpór przodem. Ruch: Przeskok i przyciągnięcie kolan do klatki.

Ćwiczenia 10. Pozycje wyjściowa: Leżenie na plecach nogi zgięte, uniesione do góry, ręce wyprostowane i uniesione. Ruch: Wyprost ręki i przeciwnej nogi.

Ćwiczenia 11. Pozycje wyjściowa: Niska pozycja Klappa. Ruch: Przesuwając ręce po ziemię sięgamy jak najdalej.

Ćwiczenia 12. Pozycje wyjściowa: Siad japoński, ręce oparte do tyłu. Ruch: Powolne unoszenie bioder.



https://drive.google.com/file/d/1ZYfccuZGs8l_IGhn-oJ86VoSjGjJ7rx/view?usp=drivesdk