



**TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.**

**CZAS TRWANIA: 10- 15 min**

**Ćwiczenia 1.** Chodzenie na palcach w przód i tył

**Ćwiczenia 2.** Chodzenie na piętach w przód i tył

**Ćwiczenia 3.** Chodzenie na palcach w przód i tył z unoszeniem kolan do góry.

**Ćwiczenia 4.** Wyciągamy ręce proste przed siebie i rysujemy koło, od małego do co raz większego.

**Ćwiczenia 5.** Wyciągamy ręce proste na boki i rysujemy koło, od małego do co raz większego.

**Ćwiczenia 6.** W pozycji stojąc rysujemy kolanem jak największe koło na zewnątrz i do środka.

**Ćwiczenia 7.** Pozycja wyjściowa - Podpór przodem na przedramionach (deska). Przejście do pozycji podporu przodem (pompki) i powrót.

**Ćwiczenia 8.** Pozycja wyjściowa - Podpór przodem. Ruch: przełożenie nogi na zewnątrz przy rękach i powrót.

**Ćwiczenia 9.** Pozycja wyjściowa - Leżenie na plecach , nogi zgięte na ziemi. Ruch: Unoszenie bioder jak najwyżej do góry.

**Ćwiczenia 10.** Pozycja wyjściowa - Leżenie na plecach. Ruch: Przejście do leżenie przewrotnego

**Ćwiczenia 11.** Pozycja wyjściowa - Siad skrzyżny. Ruch: wstajemy bez dotykania rękami ziemi.

**Ćwiczenia 12.** Pozycja wyjściowa - Siad skrzyżny. Ruch: Wyciągamy ręce do góry (wdech), następnie kładziemy na ziemi i wyciągamy jak najdalej przed siebie (wydech).



[https://drive.google.com/file/d/1bRm9oPK1vojg74oDmB2fxCshY2t\\_66ob/view](https://drive.google.com/file/d/1bRm9oPK1vojg74oDmB2fxCshY2t_66ob/view)