



TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: stojąc, ręce wyprostowane na boki Ruch: krążenia ramion od małych do pełnych okrążeń – po 20 powtórzeń w przód i w tył.

Ćwiczenie 2.

Pozycja stojąc w rozkroku, ręce na biodra. Ruch: krążenia bioder. – po 20 powtórzeń lewo i prawo.

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa : Stojąc w szerokim rozkroku Ruch: krążenia Tułowia – po 10 powtórzeń w lewo i prawo.

Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa : Stojąc w rozkroku Ruch: Skręty tułowia – po 20 powtórzeń na stronę .

Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa : Siad prosty Ruch: Palce stóp od siebie i do Siebie - po 20 powtórzeń w przód i tył.

Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa: Siad prosty Ruch: Rotacja stóp na zewnątrz i wewnątrz – po 20 powtórzeń na zewnątrz i wewnątrz.

Ćwiczenie 7.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi proste na ziemi. Ruch: Naprzemiennie unoszenie wyprostowanej nogi – 20 powtórzeń na nogę

Ćwiczenie 8.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach nogi proste na ziemi. Ruch: Unoszenie nóg do góry – 20 powtórzeń

Ćwiczenie 9.

Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny (nogi w kokardkę) Ruch: Wstajemy bez dotykania rękami ziemi – 10 powtórzeń

Ćwiczenie 10.

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Ruch: Przejście do niskiej pozycji Klappa – 10 powtórzeń powoli.

Ćwiczenie 11.

Pozycja wyjściowa : Siad z nogami w rozkroku. Ruch: Sięgamy jak najdalej w przód i wyciągamy ręce do góry – 10 powtórzeń powoli.

Ćwiczenie 12.

Pozycja wyjściowa: Siad prosty. Ruch: Rękami sięgamy jak najdalej do przodu i wyciągamy ręce do góry – 10 powtórzeń powoli.



<https://drive.google.com/file/d/1UCld0TNvF3W0bkoobZXTI6drw7Knkt1G/view?usp=drivesdk>

Opracował: Wiesław Bilat