

TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćw. 1. P.w. Stojąc w rękach trzymamy piłkę. Ruch: Piłką zataczamy koła wokół kolan, bioder, brzucha i głowy - 10 powtórzeń

Ćw. 2. P.w. Stojąc w rękach trzymamy piłkę. Ruch: Unosimy zgiętą nogę w kolanie i przekładamy pod nią piłkę – po 10 powtórzeń na nogę.

Ćw. 3. P.w. Stojąc, piłka między kostkami. Ruch: Chodzenie na palcach tak aby nie wypuścić piłki z nóg.

Ćw. 4. P.w. Stojąc, piłka między kostkami. Ruch: Chodzenie na piętach tak aby nie wypuścić piłki z nóg.

Ćw. 5. P.w. Opad tułowia w rozkroku, piłka na ziemi. Ruch: Tocząc piłkę wokół nóg rysujemy cyfrę 8. 20 powtórzeń

Ćw. 6. P.w. Opad tułowia w rozkroku, piłka w rękach. Ruch: przekładając piłkę między nogami rysujemy cyfrę 8. 20 powtórzeń

Ćw. 7. P.w. Leżenie na plecach, nogi uniesione, zgięte w kolanach, w rękach trzymamy piłkę. Ruch: Kładziemy piłkę przy stopach i pozwalamy żeby sturlała się po piszczelach do rąk. 20 powtórzeń.

Ćw. 8. P.w. Leżenie na plecach, nogi proste na ziemi trzymają piłkę, ręce proste przy głowie. Ruch: Równocześnie unosimy nogi oraz ręce i przekładamy piłkę. 20 powtórzeń.

Ćw. 9. P.w. Leżenie na plecach, nogi zgięte na ziemi, biodra uniesione, piłka w rękach. Ruch: Na przemian unosimy nogę i przekładamy piłkę pod. 20 powtórzeń na nogę.

Ćw. 10. P.w. Podpór przodem, piłka przy rękach. Ruch: Przetaczamy piłkę wokół ręki. 10 powtórzeń na rękę.

Ćw. 11. P.w. Siad prosty, piłka leży przy nogach. Ruch: Przetaczamy piłkę wokół ciała. 10 powtórzeń w każdą stronę.

Ćw. 12. P.w. Stojąc z piłką między nogami, ręce wyciągnięte do góry. Ruch: Sięgamy po piłkę rękami i unosimy ją jak najwyżej do góry. 10 powtórzeń

<https://drive.google.com/file/d/1YHKYeugposoMundUfvc2Gc0ap5N521fT/view?usp=drivesdk>