



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

**CZAS TRWANIA: 10- 15 min**

**Ćwiczenie 1.**

Chodzenie na palcach z wysokim unoszeniem kolan – 20 powtórzeń

**Ćwiczenie 2.**

Chodzenie na piętach do przodu i w tył – 20 powtórzeń

**Ćwiczenie 3.**

Trucht w miejscu 30 sec wolno – 10 sec jak najszybciej – 5 razy

**Ćwiczenie 4.**

Przysiad z dotknięciem rękami ziemi i wyskok jak najwyżej – 10 powtórzeń

**Ćwiczenie 5.**

Pozycja wyjściowa : Siad na krześle , pod stopami ręcznik. Ruch: zwijanie ręcznika palcami stóp – 5 powtórzeń

**Ćwiczenie 6.**

Pozycja wyjściowa: stojąc przed krzesłem. Ruch: wejście na krzesło i powolne zejście – 10 powtórzeń na nogę

**Ćwiczenie 7.**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi razem uniesione do góry , w rękach piłeczka. Ruch: przekładanie piłki dookoła kolan. 20 powtórzeń

**Ćwiczenie 8.**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach nogi uniesione do góry, w rękach piłeczka. Ruch: Piłeczką rysujemy leżącą ósemkę dookoła kolan. 20 powtórzeń

**Ćwiczenie 9.**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach nogi zgięte na ziemi, w rękach piłeczka . Ruch: uniesienie bioder i przełożenie piłeczki pod. 20 powtórzeń

**Ćwiczenie 10.**

Pozycja wyjściowa: Podpór przodem. Ruch: biodra do ziemi, patrzymy do góry, następnie biodra w górę, głowa między ręce (z jogi pies z głową w górę i pies z głową w dół) – 10 razy powoli

**Ćwiczenie 11.**

Pozycja wyjściowa : Leżenie na plecach kolana przy klatce, ręce trzymają za kolana. Ruch : kołyska w przód i tył. 20 powtórzeń

**Ćwiczenie 12.**

Pozycja wyjściowa: Siad prosty. Ruch: przejście do leżenia z nogami za głową (leżenie przewrotne). 20 powtórzeń



[https://drive.google.com/file/d/1RbO0GI53QXDODXlcyB\\_6fto6ZyB3wx3/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1RbO0GI53QXDODXlcyB_6fto6ZyB3wx3/view?usp=drivesdk)

Opracował: Wiesław Bilat