WF IV SP Hania

Ćwiczenia powtarzamy 5-10 razy, według własnych możliwości.

1. Połóż się na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą na podłożu.

Ruch: wznoszenie i opuszczanie rąk w górę.

2. Ćwiczenie w siadzie, plecy proste, dłonie rąk oparte na kolanach.

Ruch: wznoszenie rąk w górę nad głową, kilkakrotne okrężne ruchy nadgarstkami „ wkręcanie żarówek". Powrót rąk do pozycji wyjściowej.

3. Leżenie tyłem (na plecach) o nogach ugiętych w kolanach, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

Ruch: „wciskanie" dłoni w podłoże, uczucie przylegania do podłoża na całej długości ciała.

4. Leżenie przodem (na brzuchu), głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej.

Ruch: Naśladowanie ruchu pływania żabką. Powrót do leżenia.

5. Ćwiczenie oddechowe. W siadzie, plecy oparte, ręce na kolanach.

Ruch: Wciągaj powoli powietrze nosem z jednoczesnym wznoszeniem rąk w górę, wypuść powietrze ustami (jeszcze wolniej niż wdech) z jednoczesnym opuszczaniem rąk w dół.