

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy

Ćwiczenia powtarzamy 5-10 razy w zależności od własnych możliwości.

1. Marsz z książką na głowie. Pamiętaj o prostych plecach.
2. Leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte w kolanach, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. Uczucie przylegania do podłoża (podłogi) na całej długości ciała.
3. Pozycja w klęku podpartym o dłonie. Uniesienie wyprostowanej lewej ręki w przód i wyprostowanej prawej nogi w tył, chwilę wytrzymać w powietrzu i powrót do klęku podpartego. To samo ćwiczenie wykonać odwrotnie - unosząc wyprostowaną prawą rękę w przód i wyprostowaną lewą nogę w tył.
4. W klęku podpartym podnosimy prawą rękę wyprostowaną i prawą nogę wyprostowaną z zachowaniem równowagi. Następnie lewą rękę wyprostowaną i lewą nogę wyprostowaną..
5. Stanie tyłem do ściany - pięty, plecy i głowa dotykają ściany. Krok w przód - próba samodzielnego stania, po chwili powrót do pozycji wyjściowej jak na początku
6. Leżenie przodem (na brzuchu), ręce wyprostowane, nogi złączone wzdłuż ciała, przetaczanie się na plecy i odwrotnie - przetaczanie z leżenia na plecach na brzuch.