

Gimnastyka Korekcyjna

Część 2- ćwiczenia z laską gimnastyczną lub kijem od mopa, szczotki.

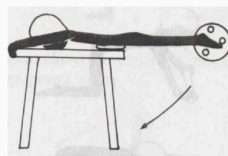
Pamiętaj zawsze o zaleceniach przy ćwiczeniach związanych z bezpieczeństwem oraz o odpowiednim przygotowaniu się do ćwiczeń.

7. Wskazane są wszelkiego rodzaju ślizgi na kocyku. W leżeniu tyłem na kocu, ręce w tzw. „świecznik” (pod kątem prostym), trzymają kocyk za brzeg (rogi) Posuwanie się przez odpychanie się kolejno stopami. Kiedy jedna noga jest zgięta, druga leży na podłodze prosta.

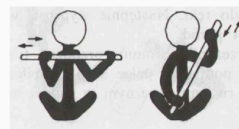
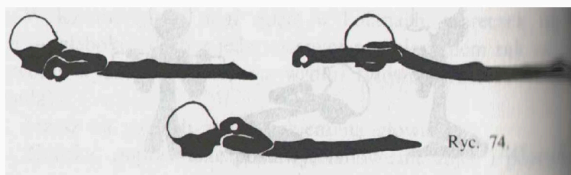
8. W leżeniu przodem poślizgi tzw. „samochody”- *konieczna jest ślizga się podłoga*



9. W leżeniu przodem na stole i kocu pod miednicą, ręce trzymają krawędź stołu z przodu (rodzic pomaga) – unoszenie nóg do poziomu z piłką ułożoną między stopami.



10. W leżeniu przodem laska trzymana oburącz – przenoszenie laski w przód ze skłonem tułowia w tył, a następnie na plecy



11. W siadzie skrzyżnym, laska za plecami – przesuwanie laski poziome i skośne „wycieranie ręcznikiem”.