

Ćwiczenia korekcyjne do wykonania pod opieką i przy wsparciu Rodzica lub Opiekuna

- 1 Przysiad podparty
Przejdźcie do „kocięgo grzbietu” i powrót do przysiadu.

- 2 Leżenie przodem(na brzuchu), ręce pod czołem
Przeniesienie ramion w bok-„samolot”.

- 3 Leżenie tyłem(na plecach), nogi ugięte, ramiona pod głową
Wyprost nóg w górę.

- 4 Siad płaski(nogi w kolanach proste).Ręce oparte na podłodze z tyłu
Maksymalne zgięcia grzbietowe stóp(do siebie).

- 5 Leżenie tyłem(na plecach) Stopy oderwane od podłoża
Obszerne krążenia stóp.

- 6 Leżenie tyłem. Nogi zgięte w kolanach a stopy oparte o ścianę
Ręce w pozycji”skrzydełek leżą na podłodze
 - a) Maksymalne przykurczone palców obu stóp
 - b) Przesuwanie stóp ruchami gąsienicy w górę. Pięt nie odrywamy od ściany.

Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 5-20 razy, w zależności od możliwości.