

## GIMNASTYKA KOREKCYJNA

### ZADANIE 2

ĆWICZENIA: RAMION, NÓG, TUŁOWIA, SZYI, BRZUCHA ORAZ ROWNOWAŻNE I SKOCZNOŚCIOWE.

Rozgrzewka: walka na poduchy z kimś z rodziny 10 min.

Siad skrzyżny – czy potrafisz sięgnąć prawą ręką lewego ucha poza głowę?  
To samo wykonujemy drugą ręką. Głowa prosto i plecy prosto 6 razy.

Postawa wysoka – marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan 2 x 30 sek.

Siad klęczny - „kotek śpi” - głowa przy podłodze, siedzimy mocno na piętach, paluchy u stóp razem, pięty na zewnątrz. „Kotek się budzi” - wyprostowanie nóg i ramion z uniesieniem bioder 6 razy.

Siad skrzyżny, ręce na kolanach, palce proste. Skłon głowy w tył, w przód i na boki 4 razy.

Klęk obunóż, ręce na biodrach. Wykonanie skłonu w lewą stronę i dotknięcie łokciem poniżej biodra – wyprost. To samo w prawą stronę 6 razy.

Leżenie tyłem - „pająk chodzi po suficie (ruchy okrężne ramion i nóg) 20 sek.

Postawa wysoka - stanie na lewej nodze, prawa ugięta pod kątem prostym, palce nogi obciążone mocno w dół, ramiona w bok. To samo prawą nogą 8 razy.

Przeskoki obunóż przez małą poduszkę z lewej strony w prawą i odwrotnie – rytmicznie 2 x 10.