



**Pozycja wyjściowa:**  
Siad prosty. Nogi w rozkroku.  
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch:**  
Obszerne krążenia stóp.

**Oddziaływanie:**  
— wzmacnianie mięśni  
wysklepiających stopy.

**Pozycja wyjściowa:**

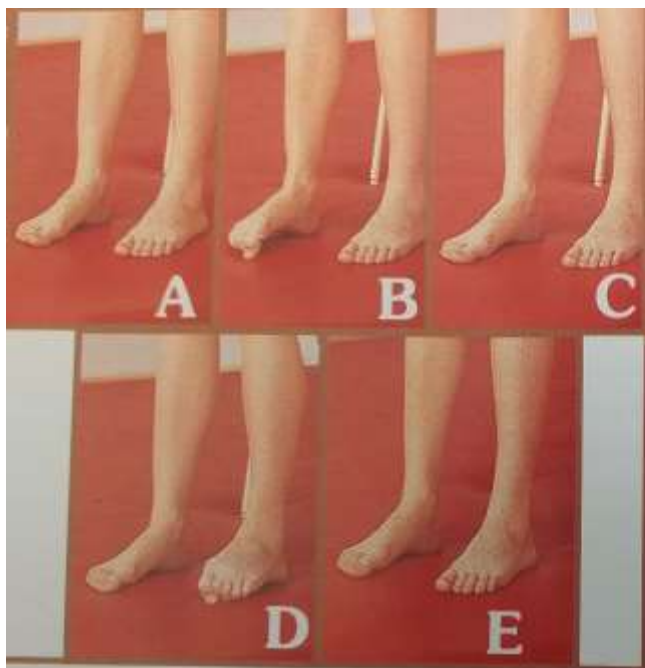
Siad ugięty. Podeszwy stóp złączone.

**Ruch:**

Wyprost nóg w stawach kolanowych, utrzymaniem złączonych podeszwami stóp.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle. Stopy ustawione równolegle.

**Ruch:**

Przesuwanie stóp do przodu ruchami gąsienicy. Ruch składa się z następujących faz

1. Maksymalne podkurczenie palców jednej stopy z przyciągnięciem po podłodze pięty w stronę palców.
2. Wyprost palców bez przesuwania pięty.
3. Powtórzenie tych samych ruchów drugą stopą.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle.

**Ruch:**

Przesuwanie podkurczonych palców jednej stopy po podudziu nogi przeciwnej.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek.

**Ruch:**

Chwyć woreczka palcami jednej stopy i podniesienie go nad podłogę, a następnie odpychając się rękoma od podłogi wykonanie pełnego obrotu wokół własnej osi i opuszczenie woreczka na podłogę.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,  
— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte. Palce obu stóp trzymają woreczek. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

Przejdźcie do leżenia przewrotnego, z położeniem woreczka na podłodze za głową.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle. Przed stopami na podłodze leży woreczek, a dalej znajduje się miska (obręcz lub kółko z szarfy).

**Ruch:**

Chwyć woreczek palcami jednej stopy i rzut do miski.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha





**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle. Przed stopami na podłodze leży woreczek.

**Ruch:**

Chwyć woreczek palcami jednej stopy i podanie go do ręki przeciwnej.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy
- wzmacnianie mięśni brzucha.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle. Stopy oparte na lasce leżącej na podłodze.

**Ruch:**

Naciskanie stopami na laskę i toczenie laski w przód i w tył.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle. Laska ustawiona pionowo przed krzesłem, trzymana rękoma.

Palce stóp zawinięte na lasce.

**Ruch:**

Przestawianie stóp jedna nad drugą po lasce.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

**Uwagi:**

Palce stóp powinny być cały czas zawinięte na lasce.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.

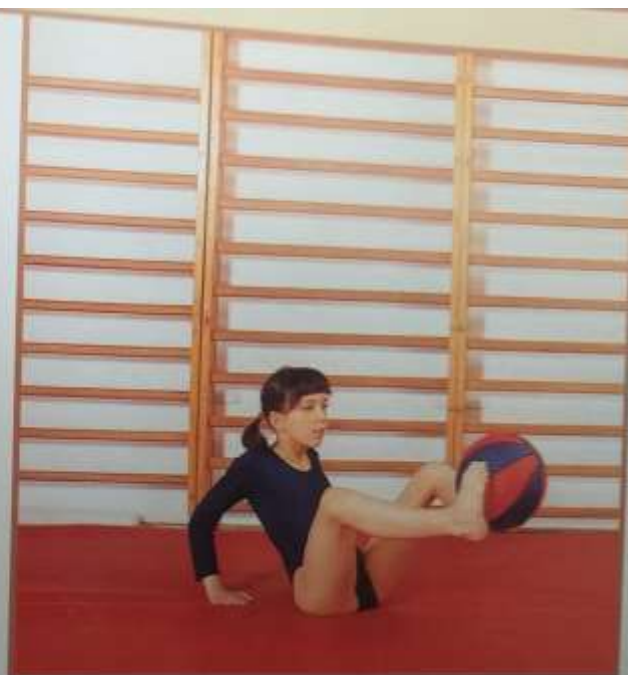
Ręce oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch:**

Uniesienie nóg z piłką nad podłogę.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

**Uwagi:**

Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle. Na podłodze przed krzesłem leżą dwa ołówki (lub patyczki).

**Ruch:**

Chwyć ołówków palcami stóp, uniesienie ich nad podłogę bez odrywania pięt od podłogi.

Wytrzymać.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży krepina (lub gazeta).

**Ruch:**

Chwyć krepinę (gazetę) palcami stóp i darcie jej na jak najmniejsze kawałki, a następnie zbieranie podartych kawałków palcami stóp i podawanie do rąk.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,  
— wzmacnianie mięśni brzucha.



**Opis ćwiczenia:**

**Warianty ćwiczenia:**

**Warianty ćwiczenia:**

**Pozycja wyjściowa:**

Stanie. Na podłodze narysowana linia.

**Ruch:**

Marsz, ze stawianiem stóp w jednej linii.

**Oddziaływanie:**

— nauka poprawnego chodu.



**Pozycja wyjściowa:**

Stanie. Na podłodze narysowana linia.

**Ruch:**

Marsz z krzyżowaniem stóp.

**Oddziaływanie:**

— nauka poprawnego chodu.