

### **Plecy okrągłe:**

1. Pompki na kolanach – ustawiamy się na klęczkach na ziemi nogi krzyżując ze sobą i przenosząc ciężar ciała na ręce. Powoli wykonujemy pompkę obniżając tułów i starając się dotknąć klatką do podłoża, po czym wracamy. Powtarzamy w 3–4 seriach po 5 – 10 powtórzeń.
2. Ściąganie drążka wyciągu do karku – ćwiczenie to wykonywać można z użyciem wyciągu górnego – w warunkach domowych wyciąg zastępujemy laską gimnastyczną, zwiniętym ręcznikiem, siadamy na ławeczce i łapiąc drążek nachwytem neutralnym ściągamy go do karku, przytrzymujemy sekundę i powoli powracamy do pozycji początkowej nie prostując jednak całkowicie łokci. Ćwiczenie powtarzamy w 3–4 seriach po 5 – 10 powtórzeń z odpowiednim ciężarem.
3. Spięcia łopatek – proste ćwiczenie polegające na ustawieniu się w pozycji do siadu japońskiego (pośladki na piętach) i wykonaniu w kilku seriach po kilkanaście sekund spięć izometrycznych mięśni czworobocznych poprzez ściągnięcie łopatek. Jednocześnie należy pamiętać o utrzymaniu napięcia mięśni brzucha.
4. Przenoszenie hantli za głowę – kładziemy się w poprzek ławeczki, taboretów lub stołu, tak aby nogi spoczywały na ziemi i tylko górna część pleców opierała się na przedmiocie. W wyciągniętych nad sobą prostych rękach trzymamy sztangielkę/butelkę lub inną rzecz o odpowiedniej wadze (minimalna waga ze względu na wiek dziecka – butelka wody mineralnej 0,5 litrowa jest idealna) i na w miarę wyprostowanych rękach wykonujemy ruch za głowę do maksymalnego rozciągnięcia, po czym powracamy rękami do punktu startowego. Podczas ruchu przenoszenia staramy się opuścić biodra delikatnie w dół i wykonać głęboki wdech, by maksymalnie poszerzyć ruch. Powracając do pozycji startowej należy mocno wypuścić powietrze z płuc.

### **Plecy płaskie:**

1. Dotknij podłogi.  
Pozycja wyjściowa: dziecko stoi w lekkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.  
Ruch: skłon tułowia w przód z dotknięciem palcami do podłogi, kolana proste; następnie wyprost tułowia z wyrzutem ramion w górę kilka powtórzeń.
2. Ukłon.  
Pozycja wyjściowa: dziecko stoi w lekkim rozkroku, ręce splecione na karku.  
Ruch: skłon tułowia w przód kilka powtórzeń.
3. Rowerek.  
Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ręce w bok.  
Ruch: „rowerek” ok. 1 min.
4. Kołyska.  
Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia.  
Ruch: skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana – kołysanie w tył i przód ok. 1 min.

### **Płaskostopie:**

1. Bicie brawa – dziecko leży na plecach i próbuje bić brawo stopami.
2. Lusterka – maluch siada na podłodze plecami oparty o ścianę. Wyobraża sobie, że na spodzie każdej stopy ma lusterko, przegląda się raz w jednym, raz w drugim.
3. Rowerek – dziecko leży na plecach, trzymając stopami woreczki z grochem i wykonuje ruchy jak podczas jazdy na rowerze.

4. Malowanie stopami – malec siada na krześle. Pod stopami kładzie się bok rysunkowy. Między pierwszy a drugi palec stopy wkłada się flamaster, po czym dziecko próbuje nim malować po papierze.

### **Kolana koślawe:**

1. Siad prosty, piłka między kolanami, ręce oparte za plecami, wznos bioder w górę – przejście do podporu tyłem.
2. Siedząc głęboko na krześle, między kolanami poduszczone, podudzie związane. Ruch - unoszenie nóg do poziomu - wytrzymać licząc do trzech.
3. W siadzie stopy podszwami opierają się o siebie, dłonie nachwytem obejmują grzbiet stóp. Ruch - rozpieranie kolan łokciami na zewnątrz z niewielkim opadem tułowia w przód.
4. Między kolanami umieszczona piłka. Ruch - skoki.

### **Kolana szpotawe:**

1. Siad ugięty podparty, między kolanami piłka gumowa, zgniatanie kolanami piłki.
2. Siedząc na ławeczce, woreczek między kolanami, próbujemy prostować nogi.
3. Leżenie tyłem, rozkrok, złączenie kończyn dolnych przez ugięcie w stawach kolanowych do wewnątrz, stopy na zewnątrz.
4. Siad prosty, nogi związane w kolanach. Ruch - wznos nóg z maksymalnym napięciem mięśni.
5. Postawa stojąca. Ruch - napinanie pośladków i łączenie kolan.