

ETAP I

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA I GRZBIETU

1. Skłony.



2. Przysiady.



3. Brzuszki.

4. Przenoszenie ciężaru ciała.

5. Ćwiczenia oddechowe.



6. Siłowanie się.

7. Pchanie cięższych przedmiotów.

8. Turlanie się.



9. W siadzie prostym:
turlanie piłki dookoła siebie.

10. Kołyska.



ETAP I

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA I GRZBIETU

11. W siadzie prostym: turlanie piłki dookoła siebie.
12. Oporowanie całym ciałem dziecka, np. dziecko jest skałą.
13. Rysowanie nogami po ścianie.
14. Turlanie piłki nogami i rękami po ścianie.
15. Taniec.
16. Przyleganie całym ciałem do podłogi i wyciąganie koca spod dziecka.
17. Przyleganie całym ciałem do ściany.
18. Balansowanie na piłce, wałku.
19. Huśtanie się samodzielnie.

