

# PLECY OKRĄGŁE (każde ćwiczenie powtarzamy 10x)



1. pozycja niska Klappa:  
wytrzymać w tej pozycji kilka sekund,  
rozluźnić mięśnie



2. klęk podparty:  
krążenia raz PR, raz LR



3. klęk podparty:  
wymachy ręką  
w bok raz prawą raz lewą



4. leżenie tyłem: nogi ugięte w kolanach.  
Przenoszenie wyprostowanych RR za głowę  
i powrót



5. leżenie tyłem:  
jedna N wyprostowana - naprzemienne  
przyciąganie N ugiętej do klatki piersiowej



6. leżnie przodem: toczenie piłki z prawej  
do lewej ręki przed głową



7. leżenie przodem: RR ugięte, wyprost ramion  
i odchylenie tułowia do tyłu



8. siad ugięty: krążenia ramion



9. stanie z rozkroku: głowa wyciągnięta w górę,  
opad tułowia w przód, ręce na ścianie





# SKOLIOZA (każde ćwiczenie powtarzamy 10x)

## 1. pozycja stojąca:

RR w górę, skłony tułowia w przód



## 2. postawa stojąca przy ścianie:

RR wzdłuż tułowia, brzuch wciągnięty, łopatki ściągnięte i cofnięte barki



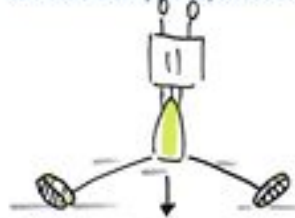
## 3. postawa stojąca: przejście do przysiadu

z dotknięciem dłońmi podłogi powrót do postawy stojącej



## 4. ślad rozkroczny: RR wyprostowane w górę,

skłon tułowia w przód i powrót do wyprostowania



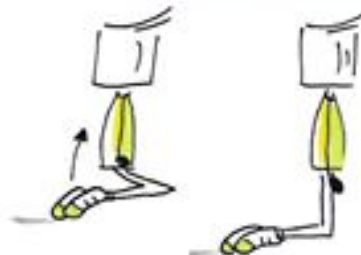
## 5. ślad rozkroczny: RR wyprostowane w górę, skłon

tułowia w przód raz do PN raz do LN



## 6. ślad kłęczny: przejście do kłęk prostego

z zachowaniem prawidłowej postawy



## 7. kłęk podparty: wykonujemy koci grzbiet



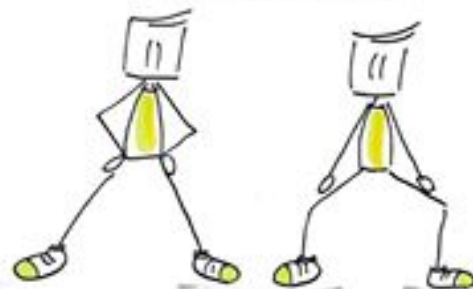
## 8. kłęk podparty: nie odrywając NN od podłogi, RR

idziemy w prawą stronę, a potem w lewą



## 9. postawa w rozkroku:

przysiad i wyprost powrót do postawy rozkrocznej pamiętaj o prostych plecach



Koordynatorzy: dr. inż. Agnieszka Halaśkiewicz, Reni JD, Cu Mc

# STOPY PŁASKO - KOŚLAWE I KOLANA KOŚLAWE

(każde ćwiczenie powtarzamy 10x lub robimy 10 sekund)



1. **postawa stojąca:** RR w skrzydełka  
Marsz na palcach - pięty na zewnątrz



2. **siad ugięty na podłodze:**  
zwijanie ręczniczka palcami stóp



3. **ślad rozkroczny na podłodze:** toczenie piłki  
między podszewkami stóp



4. **leżenie tyłem:** RR w pozycji skrzydełek  
unosimy NN i jedziemy rowerkiem



5. **leżenie tyłem RR w skrzydełka:** NN  
zgięte w kolanach oparte o ścianę toczenie  
piłki po ścianie palcami stóp



6. **ślad ugięty:** chwytanie małych przedmiotów  
palcami stóp np. fasola, kulki, kamyczki



7. **postawa stojąca:** chwytanie palcami stopy  
woreczka i rzucanie na odległość lub do  
pudefka, na zmianę LN i PN



8. **Postawa stojąca:** RR w skrzydełka, marsz na  
zewewnętrznych krawędziach stóp z mocno  
przykurczonymi palcami



9. **przysiad:** z kolanami skierowanymi  
na zewnątrz, skoki żabki

