

## TERAPIA RUCHEM

## Ćwiczenia z piłką.

Zapraszam do obejrzenia filmów.

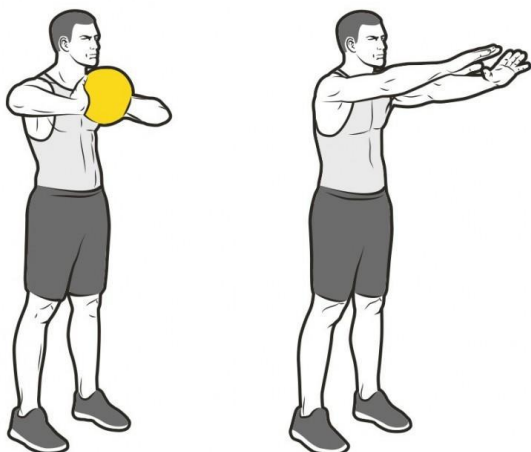
<https://www.youtube.com/watch?v=FuTtM3BqlcY>

<https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM>

## Ćwiczenie 1.

**Pozycja wyjściowa:** Stań w lekkim rozkroku, piłkę trzymając oburącz tuż pod brodą: łokcie ugięte, przedramiona w pozycji równoległej do podłoża.

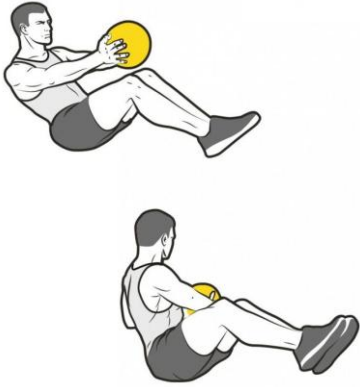
**Ruch:** Wyrzuć piłkę przed siebie do celu np.: kosz, pudełko -10 powtórzeń.



## Ćwiczenie 2.

**Pozycja wyjściowa:** Usiądź tyłem na podłodze, piłkę trzymając przed sobą w prostych rękach. Odchyl się mocno do tyłu, ugięte w kolanach nogi oderwij od podłoża.

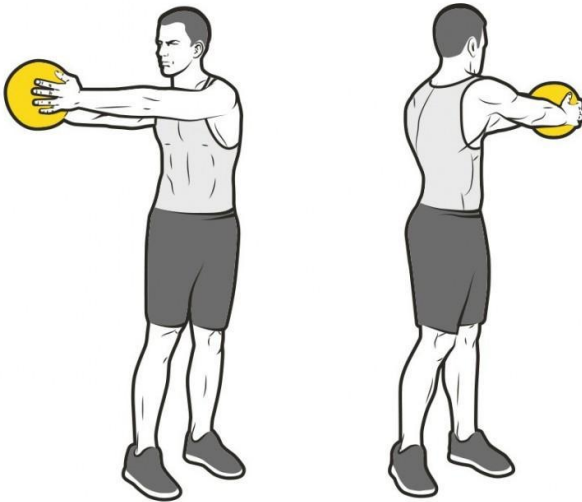
**Ruch:** Powoli, przenieś piłkę najpierw w lewo, a następnie w prawo. Zatrzymuj ją tuż nad podłożem. Ćwiczenie wykonaj po 10 razy na stronę.



### Ćwiczenie 3.

**Pozycja wyjściowa:** Stań w lekkim rozkroku. Piłkę złap oburącz i w prostych rękach trzymaj ją daleko przed sobą.

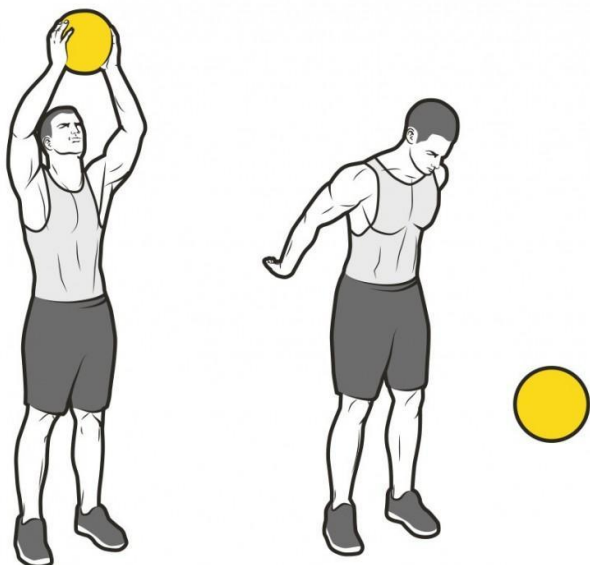
**Ruch:** Wykonaj skręt tułowia w prawo, a następnie w lewo – po 10 powtórzeń.



### Ćwiczenie 4.

**Pozycja wyjściowa:** Stań prosto z piłką uniesioną wysoko nad głową.

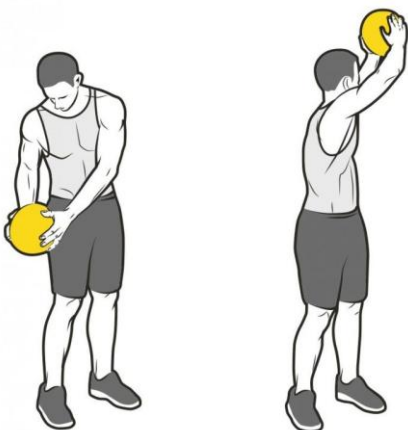
**Ruch:** Rzuć piłkę o podłogę. Złap ją, gdy się odbije, i od razu wykonaj następne powtórzenie 10 razy.



### Ćwiczenie 5.

**Pozycja wyjściowa:** Stań w lekkim rozkroku piłkę trzymając oburącz na wysokości prawego biodra.

**Ruch:** Spokojnym ruchem unieś ją wysoko nad lewy bark. Wróć do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonaj na drugą stronę ciała. Ćwiczenie wykonujemy po 10 razy na stronę.



### Ćwiczenie 6.

**Pozycja wyjściowa:** Stań w lekkim rozkroku piłkę trzymając piłką oburącz tuż pod brodą.

**Ruch:** Wykonaj przysiad, a następnie płynnym ruchem wstań i unieś ręce z piłką nad głowę – 10 powtórzeń.

