

SPDP

27.04.-30.04.2020R.

## TERAPIA RUCHEM DLA KLASY II/IIIa.

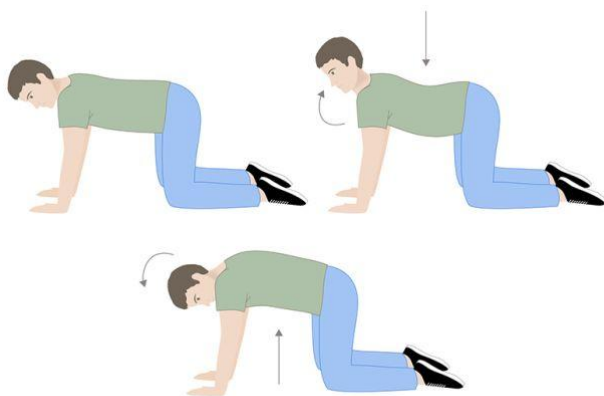
*Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.*

Proponowane ćwiczenia.

### Ćwiczenie 1.

**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, nogi w lekkim rozkroku.

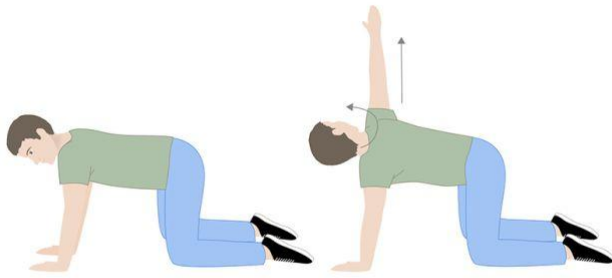
**Ruch:** grzbiet w dół, głowa do góry i przeciwnie – uwypuklenie grzbietu w górę, głowa w dół-15 razy.



### Ćwiczenie 2.

**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, nogi w lekkim rozkroku.

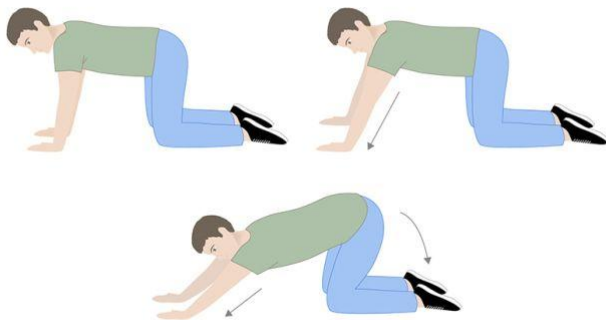
**Ruch:** Skręt głowy i tułowia w lewo w podporze na prawej ręce z wymachem lewej ręki w bok. To samo w przeciwną stronę -15 razy.



### Ćwiczenie 3.

**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, nogi w lekkim rozkroku.

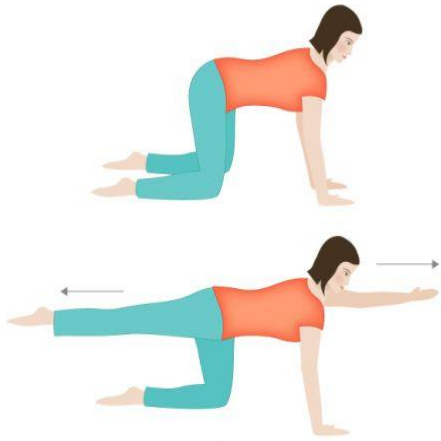
**Ruch:** Powolne przejście do siadu na pięty tzw. uklon japoński. Wysłunięcie rąk do przodu i opad tułowia w przód do pozycji wyjściowej-10 razy.



### Ćwiczenie 4.

**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, głowa w przedłużeniu tułowia.

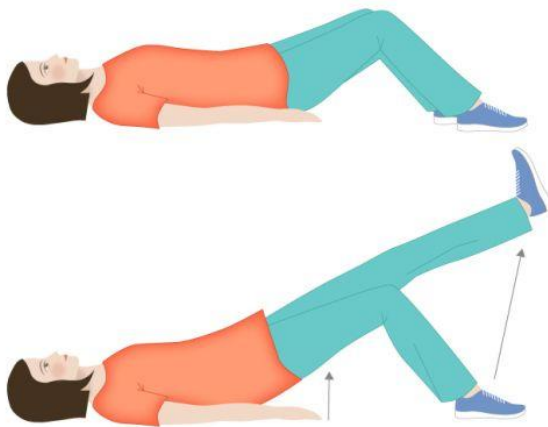
**Ruch:** wyprost lewej ręki w przód, z jednoczesnym wyprostem prawej nogi w tył, powrót, następnie zmiana, wyprost prawej ręki w przód z lewą nogą w tył-po 10 razy.



### Ćwiczenie 5.

**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem na plecach.

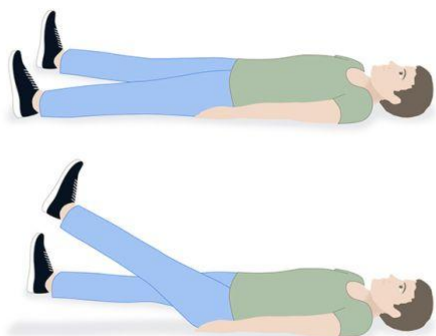
**Ruch:** Unoszenie bioder z wyprostem lewej nogi w stawie kolanowym, powrót, następnie zmiana nogi-po 10 razy.



## Ćwiczenie 6.

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem, nogi w rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia.

**Ruch:** Naprzemienne unoszenia nogi w górę, stopa w maksymalnym zgięciu grzbietowym. Podczas unoszenia nogi w górę, stopa w maksymalnym zgięciu grzbietowym- po 10 razy.



## Ćwiczenie 6.

**Pozycja wyjściowa:** Stanie w rozkroku- wdech nosem z równoczesnym uniesieniem rąk w górę,

**Ruch:** wydech ustami z równoczesnym opuszczeniem rąk-10 razy.

