

## Gimnastyka korekcyjna / ćwiczenia elongacyjne



*Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj proszę strój gimnastyczny ( spodenki, koszulkę , obuwie sportowe). Dziś będziemy ćwiczyć na bosy. Najpierw krótka rozgrzewka w formie zabawy z Gumisiem.*

**Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!**

**3. 2. 1. START!!!!!!!!!!**

*Otwórz poniższy link na kanale Youtube i wykonuj ruchy takie same jak miś.*

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RS0of4>

**Teraz moi drodzy przejdziemy do ćwiczeń.**

**Ćwiczenie 1** :*Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane . Dłonie oparte na biodrach.*

*Ruch- naciskamy rękoma na biodra, z maksymalnym wyciągnięciem głowy w górę.*



**Ćwiczenie 2** :*Siad ugięty. Dłonie ułożone na głowie, łokcie szeroko rozstawione.*

*Ruch- naciskamy dłońmi na głowę , z maksymalnym wyciągnięciem jej w górę.*



**Ćwiczenie 3** :*Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze przy biodrach.*  
*Ruch – naciskanie rękoma o podłogę, wypychanie barków i głowy w górę.*

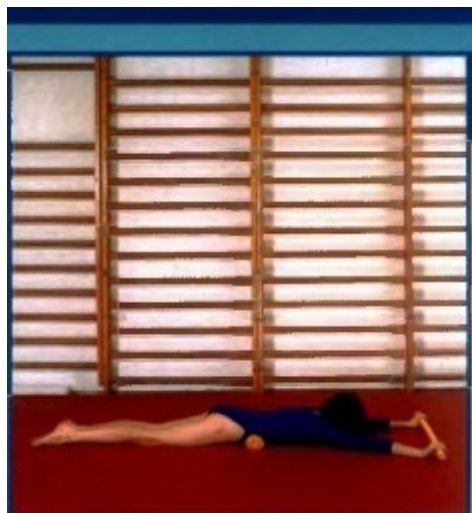


**Ćwiczenie 4** :*Siad na krześle tyłem do ściany z woreczkiem na głowie.*  
*Ruch – maksymalne wypychanie woreczka w górę.*



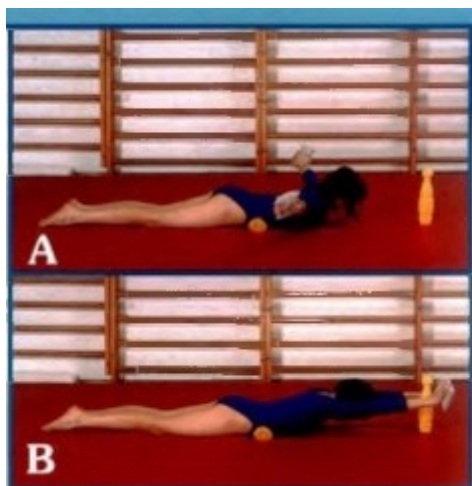
**Ćwiczenie 5** :*Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód.*  
*W dłoniach trzymamy laskę gimnastyczną (w warunkach domowych może to być kij od mopa). Pod brzuchem zrolowany kocyk.*

*Ruch – przesuwanie laski po podłodze jak najdalej w przód.*



**Ćwiczenie 6** :*Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. W dłoniach woreczek ( w warunkach domowych może to być gąbki do kąpieli). Pod brzuchem zrolowany kocyk. Przed głową w odległości wyciągniętych rąk stoi kręgiel( w domu możesz wykorzystać butelkę z wodą).*

*Ruch – przeniesienie rąk nad podłogę w przód z uderzeniem woreczkiem (gąbką ) w woreczek (gąbkę) za kręglem ( butelką ) .*



*Opracowała  
Lena Staszczyszyn*