

## Gimnastyka korekcyjna / stopy płasko-koślawe - część 2.



*Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj proszę strój gimnastyczny ( spodenki, koszulkę , obuwie sportowe). Przygotuj piłkę i woreczek. Dziś będziemy ćwiczyć na bosu. 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=oGJg1RSOof4>

**Teraz moi drodzy przejdziemy do ćwiczeń.**

**Ćwiczenie 8** - Stanie ze stopami ustawionymi równolegle - kierowanie ciężaru ciała za zewnętrzny brzeg stopy z naciskiem palcami na podłoże.



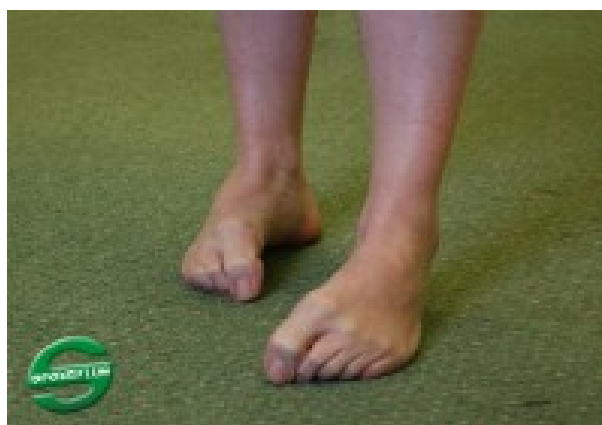
**Ćwiczenie 9** - Siad na podłodze , tułów odchylony do tyłu, kolana zgięte - szybkie naprzemienne uderzanie palcami stóp o podłogę.



**Ćwiczenie 10** - Przysiad - podnoszenie się na palcach z wysokim unoszeniem pięt.



**Ćwiczenie 11** - Marsz po pokoju na zewnętrznych krawędziach stóp - silne podkurczanie palców.



**Ćwiczenie 12** - Siad na taborecie, krześle - układanie stóp na powierzchni piłki.



**Ćwiczenie 13** – Siad na podłodze, tułów odchylony do tyłu – chwytanie palcami woreczka i unoszenie go do góry, naprzemiennie raz jedną raz drugą stopą.



**Ćwiczenie 14** – Leżenie tyłem - "Klaskanie" stopami.



Opracowała  
Lena Staszczyszyn