

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 włącz 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=oGJg1RSOf4>

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.

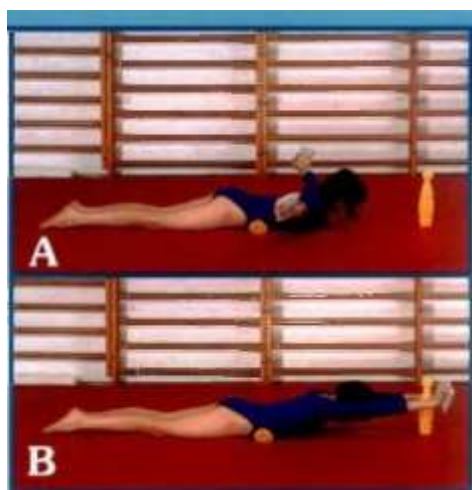


Ćwiczenie 5 :Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód.
W dłoniach trzymamy laskę gimnastyczną (w warunkach domowych może to być kij od mopa). Pod brzuchem zrolowany kocyk.
Ruch – przesuwanie laski po podłodze jak najdalej w przód.



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 podłogą w przód z uderzeniem woreczkiem (gąbką) w woreczek (gąbkę) za kręgiem (butelką) .



Opracowała
Lena Staszczyszyn