



Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe) , piłkę dużą (lub krzesło) i małą gumową. Dziś będziemy ćwiczyć na bosy.

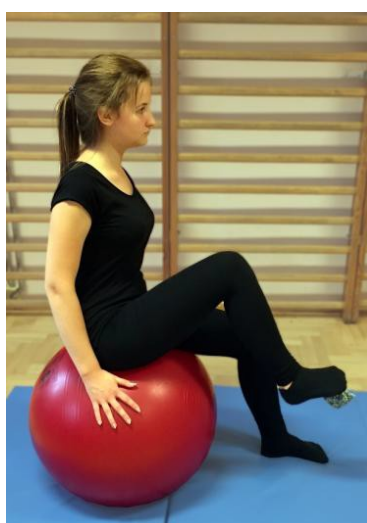
Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

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

Ćwiczenie 1: Siad na piłce lub na krześle.

Ruch: Chwyć woreczek lub chusteczkę palcami stóp i unieś do góry. Utrzymaj jak najdłużej.

Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 2: Siad na piłce lub na krześle. Pod jedną stopą mała piłka.

Ruch :Przesuwaj stopę po piłce do przodu i do tyłu oraz zataczaj ruchy okrężne.

Ćwicz na jedną stopę około 2 minut.



Ćwiczenie 3: Stanie w rozkroku na ugiętych stawach kolanach skierowanych na boki.

Ruch: Wykonaj wspięcie na palce. Wytrzymaj 10 sekund. Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 4: Siad na podłodze z wyprostowanymi kończynami dolnymi. Pomiędzy podeszwami stóp mała piłka.

Ruch : Uginając kolana na boki wolno przyciągnij piłkę do miednicy. Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 5 : Siad na piłce lub na krześle. Stopy oparte o podłogę.

Ruch: Napnij mocno mięśnie podeszwowej strony stopy próbując zbliżyć piętę do palców stopy („krótka stopa”) nie odrywając ich od podłoża.



Ćwiczenie 6 : Siad na piłce, krześle lub na podłodze.

Ruch : Wykonaj odwiedzenie, rozstawienie na boki palców stopy. Wytrzymaj 2- 3 sekundy. Powtórz 5- 10 razy.

