

ĆWICZENIA DOMOWE Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

1. **KIJEK** - leżenie na brzuchu, kijek trzymamy w dłoniach, ruch prostowania i zginania nad łopatkami, 10x
2. **SKŁON JAPOŃSKI** - podpór przodem, ruch siadania na pięty do pełnego skłonu, 10x
3. **RAKIETA** - leżenie przodem, ręce złączone, wyciągnięte do przodu, ruch utrzymania w powietrzu rąk i wyprostowanych nóg, 10x
4. **ODRZUTOWIEC** - leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia, ruch unoszenia i trzymania w powietrzu tułowia i nóg, 10x
5. **LORNETKA** - leżenie przodem, dłonie tworzą z palców lornetkę, ruch unoszenia ugiętych rąk i rozglądania się na prawo i lewą stronę, 10x
6. **WINDA** - stajemy przy ścianie, ręce ułożone w skrzydełka, ruch ślizgu po ścianie do przysiadu i wyprost, 10x
7. **STOLICZEK** - podpór tyłem, ruch unoszenia tułowia w górę i w dół, 10x
8. **KRZESEŁKO** - siad przy ścianie pod kątem prostym ze skrzydełkami przylegającymi do ściany, wytrzymujemy 30sek.
9. **DESECZKA** - leżenie na plecach z ugiętymi nogami, ręce w skrzydełka leżą na podłodze, ruch unoszenia tułowia w górę i w dół, 10x
10. **KRZYŻAK** - podpór przodem, ruch naprzemianstronny przyciągania prawej nogi do lewej ręki i odwrotnie, 10x
11. **WAHADEŁKO** - klęk prosty, ręce ułożone w skrzydełka, ruch odchylania tułowia w tył i do pozycji wyjściowej, 10x
12. **ROWEREK** - leżenie na plecach, ręce w skrzydełka, nogi w górze, ruch pedałowania, 10x
13. **SZUFLADKA** - podpór tyłem, ruch wypychania kolan do przodu i do pozycji wyjściowej, 10x
14. **ŻABKA** - leżenie przodem, ręce wykonują ruch żabki, 10x
15. **SAMOLOT** - leżenie przodem, ręce w bok, ruch odchylania się na prawo i lewo z uniesionymi rękoma i nogami, 10x
16. **POMPKA KOREKCYJNA** - podpór przodem, ruch uginania rąk i prostowania, x10
17. **FALA MORSKA** - podpór przodem, ruch falowania na dół i do góry, x10
18. **KURKA PIJE WODĘ** - siad klęczny, ręce złączone za plecami, ruch skłonu do przodu z wyrzutem rąk do przodu, x10
19. **ZJEŹDZALNIA** - podpór tyłem, nogi wyprostowane, ruch unoszenia tułowia w górę i w dół, x10
20. **SZLABAN** - w leżeniu na plecach, nogi zgięte, ruch unoszenia zgiętych nóg do klatki piersiowej i do podłogi, x10

Wskazówki do różnych pozycji wyjściowych i ćwiczeniowych:

1. W leżeniu na brzuchu – nisko głowa, w przypadkach postawy lordotycznej, zwinięty w rulonik ręcznik i podłożony pod biodra na wysokości kolców biodrowych, nogi wyprostowane, pięty razem .
2. W leżeniu na plecach – ręce ułożone w skrzydełka oraz nogi zgięte w kolanach. 3. W siadzie klęcznym – siad na pięty .