

# PŁASKOSTOPIE

## *Propozycje ćwiczeń:*

### *1. Pozycja wyjściowa-siad prosty*

*ruch-naprzemienne lub jednoczesne zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp z równoczesnym zginaniem palców.*

### *2. Pw.- leżenie tyłem, stopy oderwane od podłoża*

*ruch-krążenia stóp do wewnątrz i na zewnątrz. Pisanie, rysowanie stopami w powietrzu.*

### *3. Pw.- siad ugięty*

*ruch-chwytnie podeszwami stóp piłki lub dowolnego przedmiotu i przenoszenie go poprzez leżenie przewrotne stopami za głowę do wyciągniętych rąk.*

### *4. Pw.- siad ugięty*

*ruch-chwytnie i podnoszenie palcami stóp z podłogi różnych drobnych przedmiotów.*

### *5. Pw.- siad ugięty*

*ruch-chwytnie palcami stóp drobnych przedmiotów i wrzucanie ich do koszyczka, koła, miski czy wiaderka.*

### *6. Pw.- siad na krześle, stopy oparte o podłoże, kolana ugięte do kąta prostego*

*ruch-zwijanie palcami stóp kocyka lub ręcznika. Zwijaną rzecz można obciążyć np. książką.*

### *7. Pw.- siad na krześle*

*ruch-pisanie lub rysowanie na papierze ołówkiem przytrzymanym pomiędzy 1 i 2 palcem stopy.*

### *8. Pw.- leżenie tyłem*

*ruch-rowerek z trzymaniem w palcach stóp chusteczek.*

### *9. Pw.- postawa zasadnicza*

*ruch-w marszu naśladowanie ruchami stóp poruszania się gąsienicy.*

### *10. Pw.-w siadzie na krześle*

*ruch-rozrywanie palcami stóp gazety na jak najdrobniejsze kawałki.*

### *11. Pw.- siad ugięty*

*ruch-chwytnie w podeszwie stóp piłki, podrzucanie jej stopami do góry i łapanie w ręce.*

### *12. Pw.- siad na krześle*

*ruch-nakładanie palcami jednej stopy skarpetki na drugą stopę (na zmianę).*

### *13. Pw.- postawa zasadnicza*

*ruch-marsz z trzymaniem w palcach stóp woreczków lub innych drobnych przedmiotów.*