

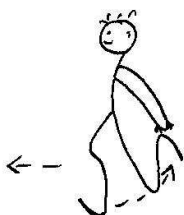
# GIMNASTYKA KOREKCYJNA

## ZESTAW KOREKCYJNYCH ĆW DOMOWYCH

### PLECY OKRĄGLE

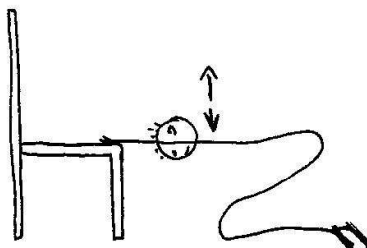
1. BIEG W MIEJSCU, ŁOPATKI ŚCIĄGNIĘTE, RR Z TYŁU. UDERZANIE PIĘTAMI O DŁONIE.

\*PRZYBORY: -----  
\*UWAGI: -----



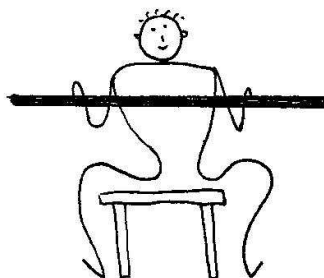
2. *PW*: KLĘK PROSTY PRZED KRZESŁEM OK. 0,5 M., RR WYPROSTOWANE, OPARTE NA SIEDZENIU, GŁOWA MIĘDZY RR, WZROK SKIER. W DÓŁ.  
1 PRZEJŚCIE DO SIADU KLĘCZNEGO  
2 1 3 WYTRZYMANIE  
4 *PW*

\*PRZYBORY: krzesło  
\*UWAGI: -----

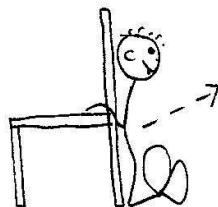


3. *PW*: SIAD NA TABORECIE, NN OPARTE STOPAMI O PODŁOŻE, LASKA TRZYMANA PRZED SOBĄ.  
1 ZAŁOŻENIE LASKI NA ŁOPATKI  
-WYTRZYMANIE 10 S.  
2 POZYCJA WYJŚCIOWA

\*PRZYBORY: taboret, laska (parasolka itp.)  
\*UWAGI: -----



4. *PW*: SIAD SKRZYŻNY TYŁEM DO OPARCIA KRZESŁA, CHWYT RR ZA OPARCIE – ŁOPATKI ŚCIĄGNIĘTE.  
1 1 2 UWYPUKLANIE KLATKI PIERSIOWEJ POPRZEZ GŁĘBOKI WDECH  
3 1 4 *PW* POPRZEZ GŁĘBOKI WYDECH



\*PRZYBORY: krzesło

\*UWAGI: wdech i wydech głęboki, lecz nie zapowietrzamy się.

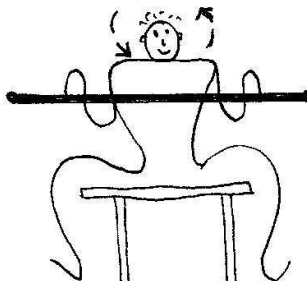
5. PW: SIAD NA TABORECIE, LASKA TRZYMANA NA ŁOPATKACH, STOPY OPARTE NA PODŁOŻU.

1 SKRĘT T W PRAWO

2 PW

3 SKRĘT T W LEWO

4 PW



\*PRZYBORY: taboret, laska (parasol itp.)

\*UWAGI: -----

6. PW: LEŻENIE PRZODEM RR Z LASKĄ WYPROSTOWANE W PRZÓD

1 WZDOS RR Z LASKĄ W GÓRĘ

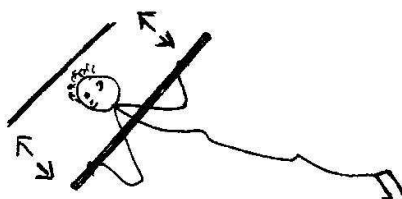
2 I 3 WYTRZYMANIE

4 PRZENOS LASKI I UŁOŻENIE NA ŁOPATKACH

5 I 6 WYTRZYMANIE

7 PATRZ PKT 1

8 PW



\*PRZYBORY: laska, (parasol itp.)

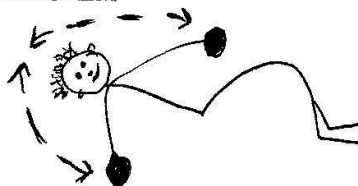
\*UWAGI: NN lekko uniesione w górę, palce obciągnięte, pośladki ściągnięte, wzrok skierowany na podłogę.

7. PW: LEŻENIE TYŁEM, NN UGIĘTE W KOLANACH, STOPY OPARTE NA PODŁOŻU. RR Z GĄBECZKAMI WZDŁÓŻ T.

1 PRZENOS GĄBEK PO PODŁOŻU ZA GŁOWĘ Z RÓWNOCZESNYM WDECHEM

2 I 3 WYTRZYMANIE

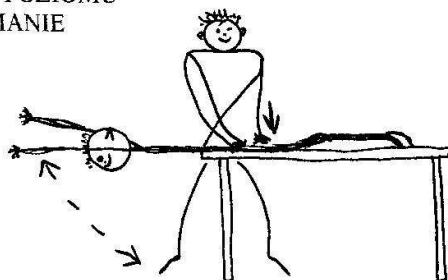
4 PW Z RÓWNOCZESNYM WYDECHEM



\*PRZYBORY: dwie gąbeczki, woreczki lub skarpetki.

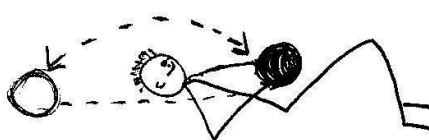
\*UWAGI: wdech i wydech głęboki, lecz nie zapowietrzamy się.

8. *PW*: LEŻENIE PRZODEM NA STOLE, ZWIS T POZA KRAWĘDŹ STOŁU. CHWYT WYPROSTOWANYMI RR ZA NOGI STOŁU. OSOBA TOWARZYSZĄCA PRZYTRZYMUJE ZA NN.  
 1 WZNOS T DO POZIOMU  
 2 I 3 WYTRZYMANIE  
 4 *PW*



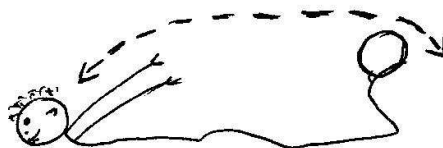
\**PRZYBORY*: stół  
 \**UWAGI*: -----

9. *PW*: LEŻENIE TYŁEM, NN UGIĘTE W KOLANACH, PIŁKA TRZYMANA NA B  
 1 PRZENIESIENIE PIŁKI ZA GŁOWĘ Z RÓWNOCZESNYM WDECHEM  
 2 I 3 WYTRZYMANIE  
 4 *PW* Z RÓWNOCZESNYM WYDECHEM



\**PRZYBORY*: piłka, miś, lalka  
 \**UWAGI*: wdech i wydech głęboki, lecz nie zapowietrzamy się.

10. *PW*: LEŻENIE PRZODEM, PIŁKA MIĘDZY STOPAMI, RR POD BRODĄ.  
 1 PRZENOS RR W TYŁ Z RÓWNOCZESNYM UGIĘCIEM NN W KOLANACH (PRÓBA DOTKNIĘCIA PIŁKI DŁOŃMI)  
 2 I 3 WYTRZYMANIE  
 4 *PW*



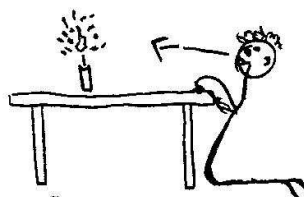
\**PRZYBORY*: piłka, miś, lalka  
 \**UWAGI*:

11. *PW*: SIAD NA TABORECIE TYŁEM DO ŚCIANY, SZAFY, KSIĄŻKA NA GŁOWIE, RR UŁOŻONE NA UDACH.  
 1 WYPCHNIĘCIE KSIĄŻKI W GÓRĘ Z RÓWNOCZESNYM WDECHEM  
 2 I 3 WYTRZYMAĆ  
 4 *PW* Z RÓWNOCZESNYM WYDECHEM

\**PRZYBORY*: taboret, książka  
 \**UWAGI*: wdech i wydech głęboki, lecz nie zapowietrzamy się. Nie odrywamy pleców od ściany czy szafy.



12. *PW*: KŁĘK PROSTY , RR OPARTE O KRAWĘDŹ STOŁU.  
ZDMUCHIWANIE ŚWIECZKI.



\**PRZYBORY*: stół, świeczka

\**UWAGI*: nabieramy dużo powietrza, jak najwięcej potrafimy.

13. AUTOKOREKCJA PRZED LUSTREM:

- STOJĄC PRZODEM
- STOJĄC TYŁEM

KORYGOWANIE USTAWIENIA:

- GŁOWY
- BARKÓW
- TALII
- KOLAN
- STÓP
- BRZUCHA
- ŁOPATEK

SKORYGOWANIE POSTAWY PRZED LUSTREM I MARSZ W TEJ POSTAWIE.

\**PRZYBORY*: lustro

\**UWAGI*: cały czas zwracamy uwagę na prawidłową postawę podczas marszu.

opracowała ©

KUCZMIK EWA