

Zestaw ćwiczeń domowych- tydzień II

Ćwiczenia w parach z rodzicem lub rodzeństwem

1. Krok odstawno-dostawny przez np. szerokość pokoju lub cały korytarz w lewą stronę, później w prawą. Nie odwracaj się- w 1 stronę wykonuj krok lewą nogą, w 2 stronę prawą nogą.

Grupa I,II- najlepiej trzymać dziecko za rękę i pomagać w tym ruchu, ponieważ może mieć problem z krokiem w bok;

kilka powtórzeń na obie strony

2. Bieg, co kilka kroków rodzic staje w rozkroku, przejdź między nogami rodzica na czworakach. Jeśli w domu jest więcej dzieci, mogą robić stanie w rozkroku na zmianę;

3. Siad prosty w rozkroku- ćwiczący na przeciwko siebie (może być więcej niż 2 osoby):

rzuć piłkę obiema rękami sprzed klatki piersiowej- złap piłkę od rodzica, rodzeństwa,

rzuć piłkę zza głowy- złap piłkę od rodzica, rodzeństwa,

rzuć piłkę dowolnym sposobem- złap, przenieś piłkę wokół tułowia- odrzuć;

kilka powtórzeń na każdy sposób rzutu

4. 1 osoba w klęku podpartym- 2 osoba- ćwicząca przechodzi przez 1 (jak przez płot), po tym

zmiana pozycji 1 osoba przechodzi do klęku z wysoko uniesionymi biodrami- kolana proste

(pozycja niedźwiadka), 2- przechodzi na czworakach pod nią

Szybkie tempo. Zmiana ról;

Grupy I,II- 5x na pozycję

Grupy III-V- 10 x na pozycję

Osoba 3 obserwująca (lub osoba 1) może wydawać polecenia: góra, dół (określająca wykonanie powyższych pozycji przez osobę 1) i dookoła- osoba 2 ćwicząca obiega 1, która jest wtedy w klęku- mieszaj polecenia- wtedy dziecko musi się mocniej skoncentrować;

5. Turlanie: 2 osoby w odległości około 1 metra od siebie: turlamy się w prawo: 1 osoba ucieka, 2 ją goni; wracamy w drugą stronę- zmiana ról;

Parzysta ilość powtórzeń

6. stanie w rozkroku tyłem do siebie, stawy kolanowe proste, zrób skłon w przód i przybij "piątkę" z współwyciąganiem między nogami, wyprostuj się- wyciągnij mocno do sufitu;

10x

7. Klęk podparty- "koci grzbiet" zaokrąglaj plecy; następnie plecy się zapadają;

10x