

Zestaw ćwiczeń domowych- tydzień III

1. Marsz, przejdź do biegu w miejscu- szybkie tempo, znów marsz;
5x

2. Zamień się w samochód- biegaj po mieszkaniu

hasło: "zielone światło"- biegaj

hasło: "czerwone światło"- za każdym razem inne ćwiczenie: 10 przysiadów, 10 pajaców, przysiad i z przysiadu przejdź do podskoku;

10x

3. "Taczki"

Grupy I, II- należy trzymać dziecko w okolicy miednicy lub stawów biodrowych- biodra wyżej- plecy dziecka nie powinny zapadać się w kierunku podłogi- rodzic powinien być w pozycji kucznej
Grupy III- V- należy trzymać dziecko za stawy skokowe- biodra mogą być wyżej- plecy dziecka nie powinny zapadać się w kierunku podłogi;

Grupy I-II- to trudne ćwiczenie- przejście 2 długości korytarza

Grupy III-V- przejście około 4 długości korytarza

4. Podpór tyłem o nogach ugiętych ("pajaczek")

Grupy I, II- maszeruj w miejscu, zrób parę kroków w przód

Grupy III-V- maszeruj w miejscu, przejdź korytarz w przód, w tył;

5. Podpór tyłem o nogach ugiętych- unieś jedną nogę z podłogi, przybij "piątkę" z ręką rodzica rodzeństwa;

Grupy I-II po 5x na każdą nogę

Grupy III- V po 10x na każdą nogę

6. Siad kłęczny (na piętach), lewa ręka oparta na podłodze, skłon tułowia w bok w lewą stronę, prawa ręka nad głową, zmiana stron;

10x na stronę

7. Pozycja w rozkroku, skłon tułowia w przód- dotknij lewej stopy, podłogi między stopami, prawej stopy, proste stawy kolanowe;

5x całe ćwiczenie