

Gimnastyka korekcyjna

To najważniejsze ćwiczenia w gimnastyce podstawowej. Poprzez oddziaływanie na całość układu ruchu mają wpływ na harmonijny rozwój jego poszczególnych części oraz na długość, siłę i elastyczność mięśni. Jednakże ich podstawowym celem jest kształtowanie postawy ciała. Są to ćwiczenia czynne wolne, z przyborami i na przyrządach. Dają możliwość wszechstronnego i ukierunkowanego działania. Jest to możliwe dzięki zróżnicowaniu pozycji wyjściowych oraz rodzaju, kierunku i zakresu ruchów.

Kształtowanie prawidłowej postawy odbywa się dwuetapowo: poprzez likwidację zaistniałej nieprawidłowości i późniejsze doskonalenie osiągniętej prawidłowej postawy ciała. Pierwszy etap ma wartość ściśle korekcyjną, natomiast drugi odpowiada zwykłym ćwiczeniom kształującym. Celem ćwiczeń specjalnych jest przywrócenie prawidłowego ustawienia określonego segmentu ciała dotkniętego wadą.

Systematyka ćwiczeń specjalnych obejmuje ćwiczenia:

- kształtujące nawyk prawidłowej postawy;
- elongacyjne, zwiększające ruchomość odcinkową kręgosłupa;
- rozciągające mięśnie przykurczone;
- wzmacniające mięśnie osłabione;
- antygravitacyjne;
- hiperkorekcyjne;
- rozluźniające i wyrabiające świadomość własnego ciała;
- oddechowe;
- korekcję w wodzie;
- terapię manualną;
- masaż klasyczny.

Gimnastyka korekcyjna



**STAŃ NA JEDNEJ
NODZE, UNIEŚ
RĘKĘ I WYTRZYMAJ
4 SEKUNDY**



**STAŃ NA PALCACH
I WYTRZYMAJ 3
SEKUNDY**



**WYKONAJ TAKĄ
POZYCJĘ I
WYTRZYMAJ
10 SEKUND.**



**PODNIĘŚ PRAWĄ NOGĘ
I ROZŁÓŻ RĘCE.
WYTRZYMAJ 3
SEKUNDY W TEJ
POZYCJI.**

