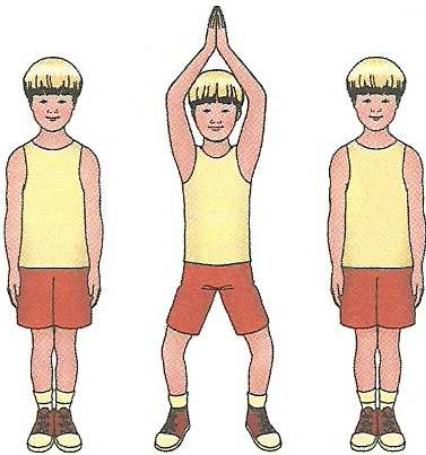
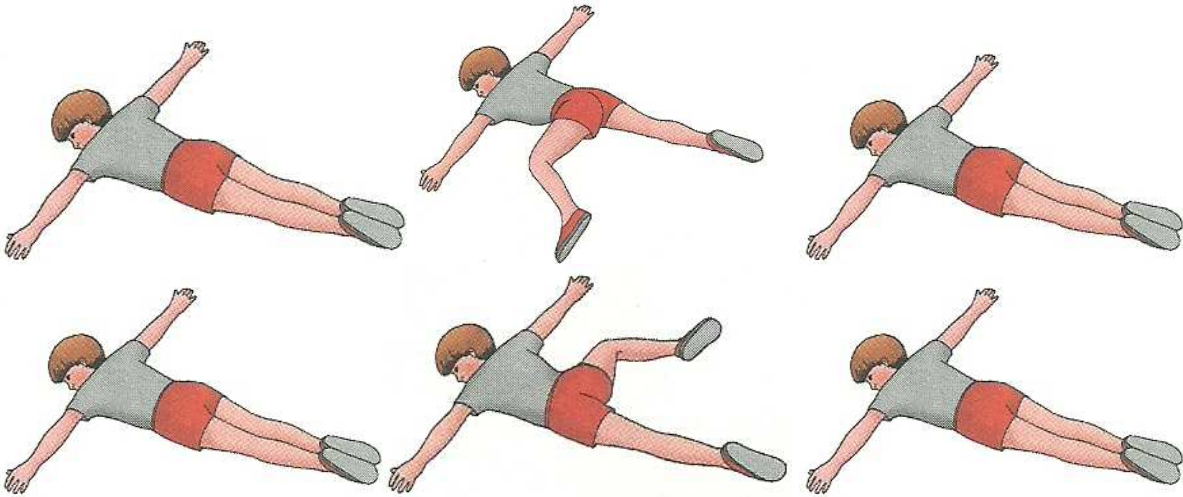
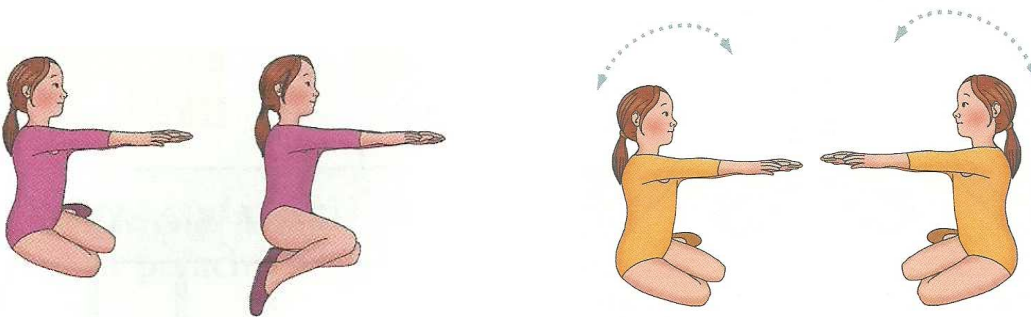


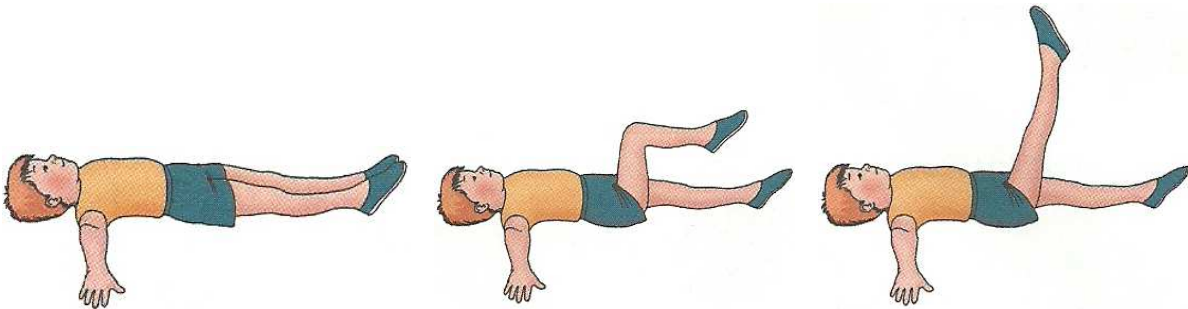
ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH**Marsz na czworakach****„Pajacyk” rozkroczny****„Pompki” korekcyjne (uginanie i prostowanie ramion w łokciach)****Unoszenie bioder w górę i opuszczanie ich do siadu****„Kołyska” na plecach (obejmując dłońmi kolana)**



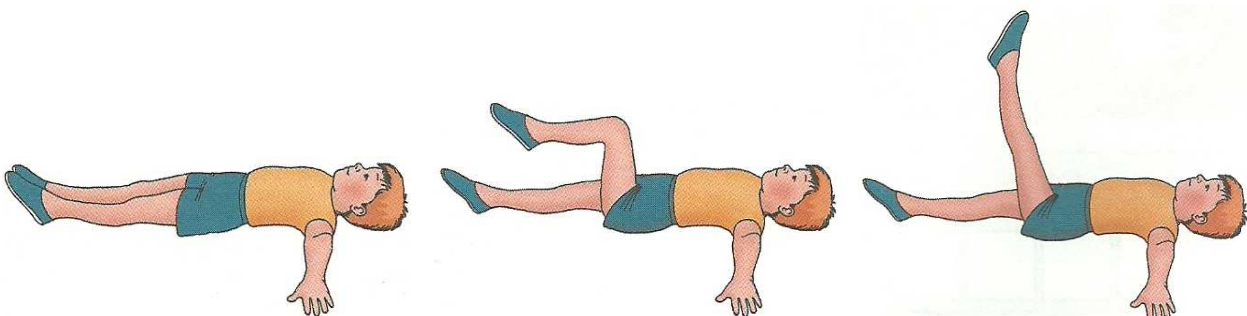
W leżeniu przodem naprzemienne uginanie nogi w kolanie i przyciąganie jej do łokcia

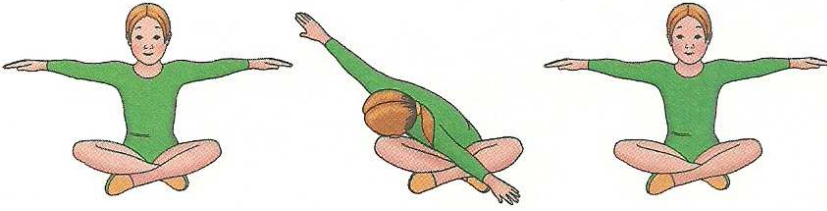


Z siadu kłęcznego – naprzemienne przesuwanie pośladków raz w prawo, a raz w lewo

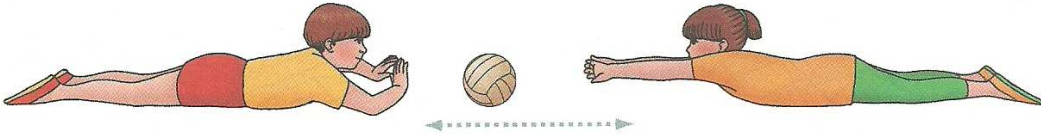


Naprzemienne unoszenie ugiętej nogi i prostowanie jej w kolanie (raz prawej i raz lewej)

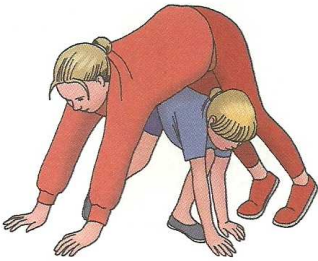




Skrętoskłony – przyciąganie barku do przeciwległego kolana z wyciągnięciem jednego ramienia w górę



Turlanie piłki w parach w leżeniu przodem



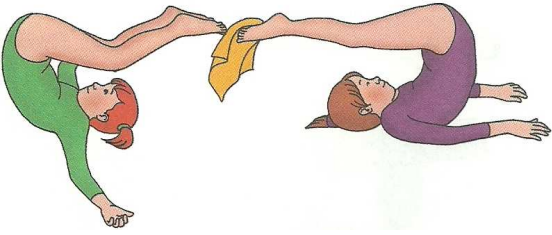
Przejście na czworakach pod brzuchem mamy



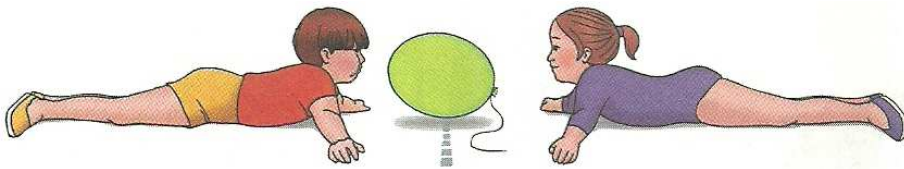
Przezołganie się pod brzuchem taty



Utrzymanie równowagi leżąc brzuchem na plecach taty



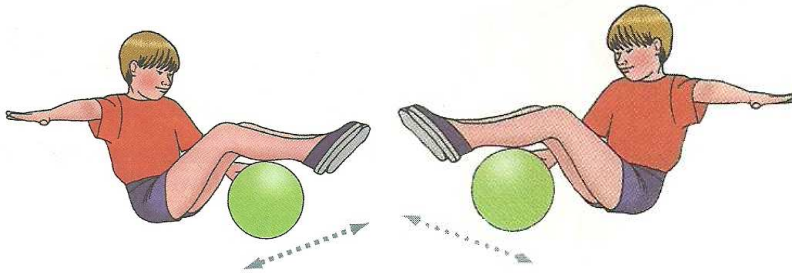
Podawanie stopami chusteczki do stóp np. siostry



Przedmuchiwanie balonika na punkty



Naprzemienne przeskoki boczne obunóż przez leżącą szarfę (raz w prawo, raz w lewo)



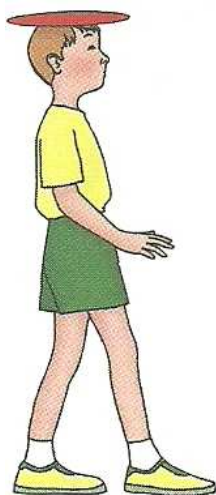
Turlanie piłko pod uniesionymi nogami



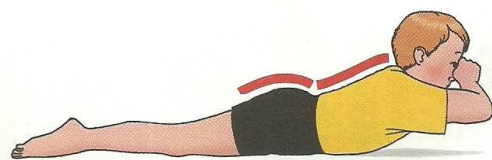
Przeskoki przez skakankę obunóż



Marsz pajaków z plastikowym talerzem (lub książką) na brzuchu



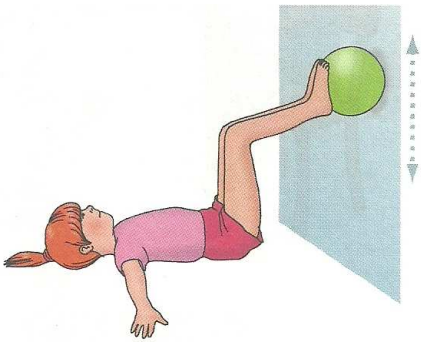
Marsz z wypychaniem plastikowego talerza (lub woreczka z grochem) głową w górę



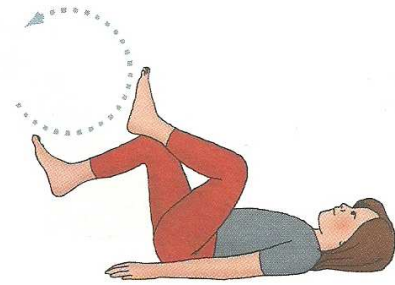
Uniesienie tułowia, ramion i głowy w górę i utrzymanie tej pozycji jak najdłużej



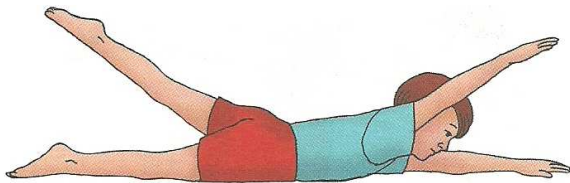
Naprzemienne unoszenie palcami stopy woreczka w górę (raz lewą, raz prawą nogą)



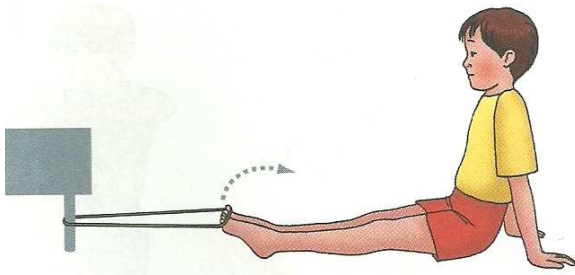
Turlanie stopami piłki po ścianie



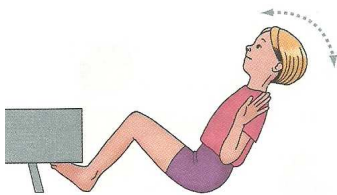
„Rowerek” nogami w leżeniu tyłem



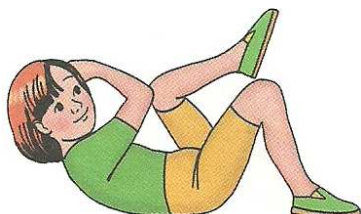
Równoczesne unoszenie lewej prostej nogi i prawego prostego ramienia, a następnie prawej prostej nogi i lewego prostego ramienia



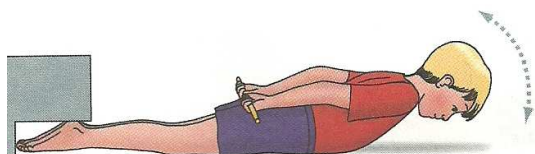
Przyciąganie palcami nóg szarfki (lub sznurka) zaczepionego o nóżkę wersalki



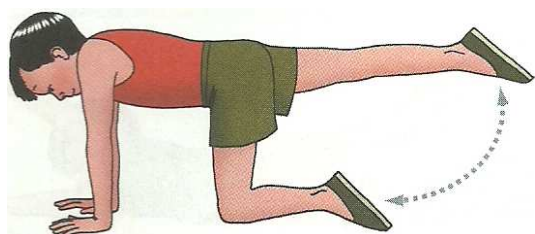
„Brzuski” – unoszenie prostego tułowia z leżenia w górę (do siadu) i opuszczanie go w dół



Skrętoskłony – dotykanie prawym łokciem do lewego kolana, a następnie lewym łokciem do prawego kolana (unosząc i opuszczając przy tym tułów)



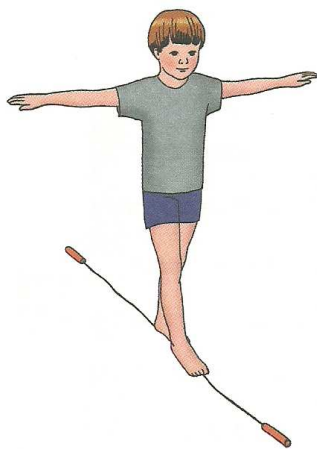
Z leżenia przodem unoszenie tułowia i głowy w górę, a następnie opuszczanie – do leżenia



Z kłku podpartego naprzemiennie prostowanie raz prawej nogi, a następnie lewej



Chwywanie ołówka palcami stóp i unoszenie go w górę



Marsz całymi stopami po skakance



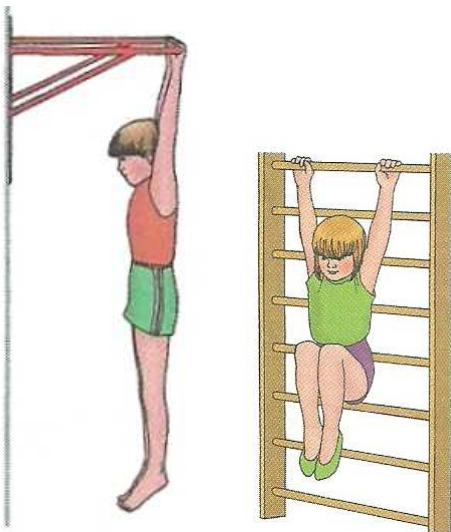
Przekładanie podeszwami stóp piłki – z podłogi na krzesło i z krzesła na podłogę



Poślizgi na kocyku na kolanach



Przemachy prostych ramion w przód i w tył z laską gimnastyczną



Zwis na drążku lub drabince i naprzemienne unoszenie kolan w górę i opuszczanie ich w dół