

Gimnastyka korekcyjna klasa 3cp

Środa 29.04.20r

Zapraszam do ćwiczeń 😊

Na rozgrzewkę wykonajcie marsz w miejscu z wysoko unoszonymi kolanami:

- Wykonaj powoli krążenia głową
- Ręce połóż na barkach –wykonaj krążenia do przodu i do tyłu
- Ręce na biodrach- wykonaj krążenia bioder w jedną i drugą stronę
- Wykonaj 10 przysiadów

Kliknij w poniższy link tam znajdziesz instrukcje do opisanych poniżej ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=iH-XmGS_JJs

Ćwiczenie 1

Leżenie przodem ręce splecione na karku - wznos klatki piersiowej w górę 10 razy

Ćwiczenie 2

Leżenie przodem - - wznos klatki piersiowej w górę z jednoczesnym klaśnięciem w dłonie 10 razy

Ćwiczenie 3

Leżenie przodem ramiona wyprostowane przed sobą – przywodzenie łokci do tułowia 10 razy

Ćwiczenie 4

Leżenie przodem –ręce ułożone na podłodze na wysokości klatki piersiowej – prostowanie ramion ,
dłonie zostają na podłodze 10 razy

Ćwiczenie 5

Stań w rozkroku - wykonaj krążenia barków w tył i w przód każde po 6 razy

Ćwiczenie 6

Wykonaj ćwiczenia oddechowe które pamiętasz ze szkoły

Dziękuję bardzo ☺pozdrawiam

Dorota Kaczmarczyk