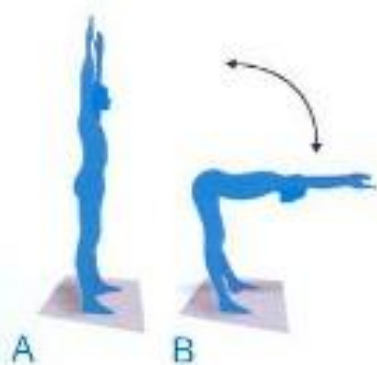
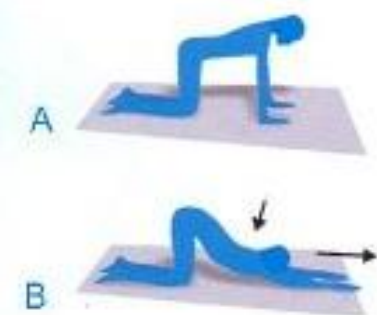


## MINI ATLAS ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH



1.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Stanie w małym rozkroku, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane wyciągnięte przed siebie.  
**RUCH:** Opad tułowia w przód, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.



2.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Kłęk podparty.  
**RUCH:**  
Wysunięcie rąk do przodu i opad tułowia do pozycji niskiej Klappa.



3.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane w dół w skos, w jednej dłoni woreczek.  
**RUCH:** Przeniesienie rąk w tył z przełożeniem woreczka z ręki do ręki.



4.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Stanie tyłem do ściany, pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.  
**RUCH:** Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociskaniem ich do ściany, a następnie pozostanie w pozycji maksymalnego opuszczenia.



5.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**RUCH:**

Wyprost obu nóg w stawach kolanowych i uniesienie ich do pionu.



6.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

**RUCH:** Równoczesny wyprost obu nóg przez przesuwanie obu stóp po podłodze z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.



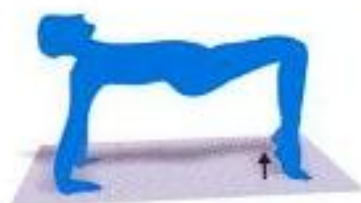
7.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

**RUCH:**

Uniesienie nóg z próbą dotknięcia kolanami do jednej ręki.



8.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Podpór tyłem z nogami ugiętymi.

**RUCH:**

Wspięcie na palce bez opuszczania bioder.



9.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk.  
**RUCH:**  
Chwywanie brzegów kocyka palcami stóp, ułożenie z kocyka kopert.



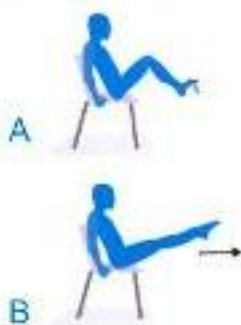
10.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”.  
**RUCH:**  
Pogłębienie wypadu ciężarem ciała.



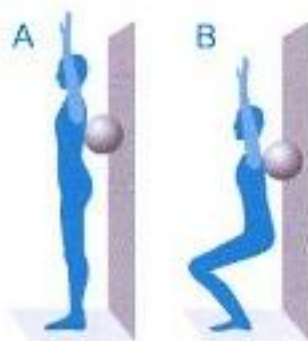
11. **POZYCJA WYJŚCIOWA:** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.  
**RUCH:** Wymach rękoma w górę z równoczesnym uniesieniem nóg nisko nad podłogą.



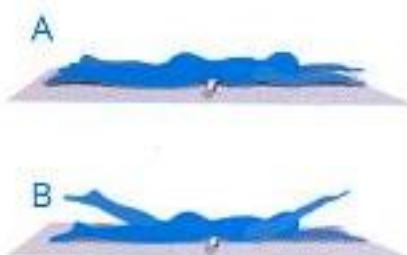
12.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.  
**RUCH:** Wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciągnięciem kolan do kłaki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.



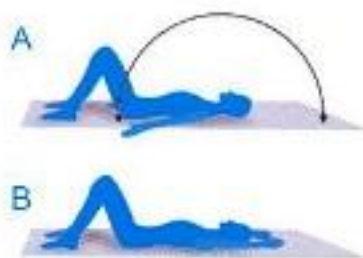
13.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Siad na krześle. Na podłodze przed stopami  
 leży woreczek.  
**RUCH:**  
 Chwyć woreczka palcami obu stóp  
 i wyrzut woreczka do przodu.



14.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Stanie tyłem do ściany. Ręce w pozycji  
 „skrzydełek”. Za plecami, na wysokości  
 łopatek umieszczona piłka.  
**RUCH:**  
 Ugięcia i wyprosty nóg  
 z przyciskaniem piłki do ściany.



15.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Leżenie przodem. Nogi wyprostowane  
 i złączone. Ręce wyprostowane,  
 wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa  
 uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok  
 skierowany w podłogę. Pod ruchem,  
 w okolicach pępka, zrolowany kocyk.  
**RUCH:** Równoczesne uniesienie jednej  
 ręki i przeciwnej nogi nad podłogę.



16.  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:** Leżenie tyłem.  
 Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze.  
 Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy  
 biodrach.  
**RUCH:** Wdech nosem z przeniesieniem  
 wyprostowanych rąk góra do położenia na  
 podłodze przy głowie, a następnie wydech  
 ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk  
 do pozycji wyjściowej.



17.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte.

Palce obu stóp trzymają woreczek.

Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**RUCH:** Przejście do leżenia przewrotnego, z położeniem woreczka na podłodze za głową.



18.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

W dłoniach skakanka (pasek)

zaczepiona pod palcami stóp.

**RUCH:** Maksymalne zgięcie stóp do siebie wspomagane przyciąganiem skakanki.



19.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży kartka papieru i ołówek.

**RUCH:** Chwyć palcami jednej stopy ołówka i rysowanie nim na kartce. Druga stopa przytrzymuje kartkę.



20.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.

Ręce oparte na podłodze z tyłu.

**RUCH:**

Wyrzut piłki stopami w górę.



21.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk. Stopy stoją na krawędzi kocyka. Po przeciwnej stronie kocyka leży ciężka piłka.

**RUCH:** Zwijanie kocyka pod stopy ruchami zginania palców bez odrywania pięt do kocyka.



22.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad na krześle. Palce stóp oparte na podwyższeniu o wysokości ok. 10 cm.

**RUCH:** Opuszczenie pięt do zetknięcia ich z podłogą.



23.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:** Siad na krześle.

**RUCH:** Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy do podeszwy drugiej stopy.