

Ćwiczenia korygujące plecy okrągłe.

Objaśnienia skrótów i terminologii:

RR – ramiona

NN – nogi

N – noga

PW – pozycja wyjściowa

T – tułów

PN – prawa noga

LN – lewa noga

1. Bieg w miejscu, łopatki ściągnięte, RR z tyłu, uderzanie piętami o dłoń.
2. Przodem do ściany w rozkroku, dłonie oparte na wysokości klatki piersiowej o ścianę, dziecko wykonuje opad tułowia w przód, który pogłębia na 3 i na 4 wraca do pozycji wyjściowej.
3. Postawa zasadnicza tyłem do ściany, plecy, barki i głowa przylegają do ściany, dziecko zsuwa się po ścianie do przysiadu i wraca do pozycji wyjściowej
4. Klęk podparty, ugięcie RR i przyciągnięcie klatki piersiowej do podłoża przy równoczesnym wyprostowaniu N w górę.
5. Podpór tyłem, wypychanie bioder w górę.
6. Leżenie przodem na kocyku – ślizgi na brzuchu poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża.
7. Leżenie przodem, RR ugięte, czoło położone na dłoniach, NN wyprostowane, wykonanie skłonu T w tył z przeniesieniem RR w bok
8. Leżenie przodem, głowa do ściany, odbijanie piłki oburącz o ścianę.
9. W siadzie skrzyżnym utrzymywanie piórka w powietrzu jak najdłużej poprzez wydychanie powietrza.