

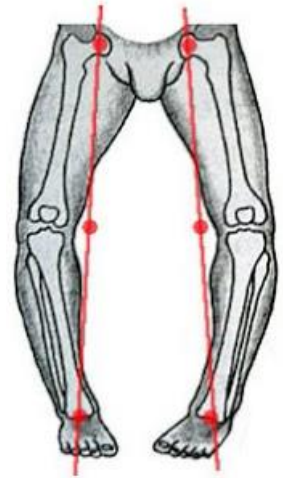
TEMAT ZAJĘĆ

KOREKCJA SZPOTAWOŚCI KOLAN

Przybory: Piłka mała, krzesło/piłka gimnastyczna

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

Czas trwania: 60 minut



1. Rozgrzewka

Każde z wymienionych ćwiczeń wykonajmy po 1 minucie. Ćwiczenia wykonujemy spokojnie i dokładnie.

1. Marsz w miejscu
2. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
3. Marsz w miejscu z przyciąganiem pięt do pośladków
4. Marsz w miejscu z unoszeniem kolan po przekątnej do łokcia – prawe kolano do lewego łokcia, lewe kolano do prawego łokcia
5. Marsz w miejscu z unoszeniem pięt szerzej niż pośladki i próba dotknięcia dłonią do stopy.
6. Głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion nad głowę
7. Ręce przy uszach, naprzemienne unoszenie ramion – raz jedna, raz druga
8. Pajacyki, ale tylko rękami, nogi zostają w miejscu
9. Delikatne skłony tułowia na boki, ramiona nad głową, plecy wyprostowane
10. Delikatne skłony tułowia w przód, ramiona nad głową, powrót do pozycji stojącej (bez odginania w tył)

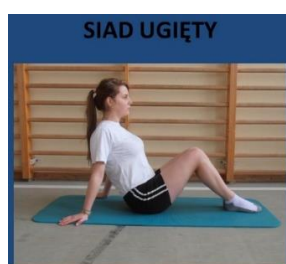
2. Część główna

Wszystkie ćwiczenia „**Korygujące koślawość kolan**” powtarzamy 12 – 15 razy (w ćwiczeniach wykonywanych na jedną stronę lub jedną nogę, wykonajmy 12 – 15 powtórzeń na stronę), pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy ten zestaw 2 razy

Ćwiczenia korygujące koślawość kolan

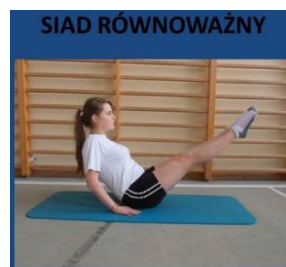
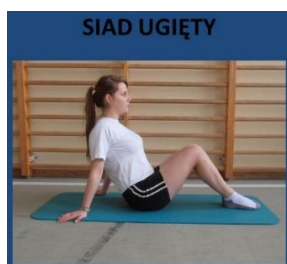
1. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty podparty, piłka między kolanami

Ruch: Ściskanie piłki między kolanami, wytrzymanie 5 sec i rozluźnienie



2. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty podparty, piłka między kolanami

Ruch: Ściśnięcie piłki kolanami z jednoczesnym przejściem do siadu równoważnego. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



3. Pozycja wyjściowa: Podpór tyłem z nogami ugiętymi, stopy rozstawione na szerokość bioder

Ruch: Złączenie i ściśnięcie kolan, wytrzymanie 5 sec i rozluźnienie. Stopy cały czas zostają w jednym miejscu na szerokość bioder



4. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, kolana blisko siebie

Ruch: Jednoczesny wyprost prawej nogi i lewej ręki. Przytrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie.
Zmiana strony

KLĘK PODPARTY: WYSOKA KLAPPA



5. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem podparte, stopy złączone, czoło oparte o ręce

Ruch: Spięcie pośladków, próba złączenia kolan ze sobą (poprzez ściśnięcie ud). Przytrzymanie pozycji przed 5 sec i rozluźnienie

LEŻENIE PRZODEM: PODPARTE



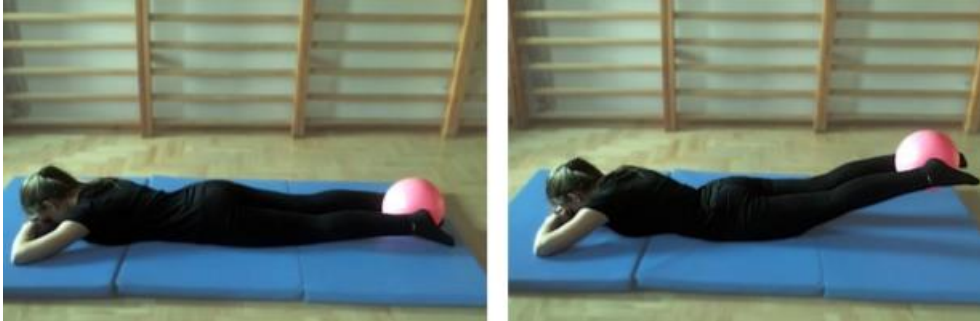
6. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, piłka między kolanami, kolana ugięte pod kątem prostym, czoło oparte o ręce

Ruch: Ściśnięcie piłki między kolanami z uniesieniem kolan w górę. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



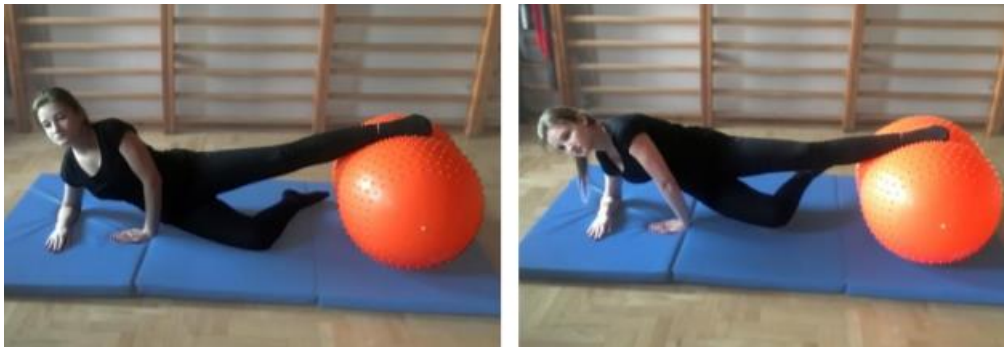
7. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, piłka między stopami, czoło oparte o ręce

Ruch: Spięcie pośladków, ściśnięcie piłki między stopami, uniesienie nóg w górę. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



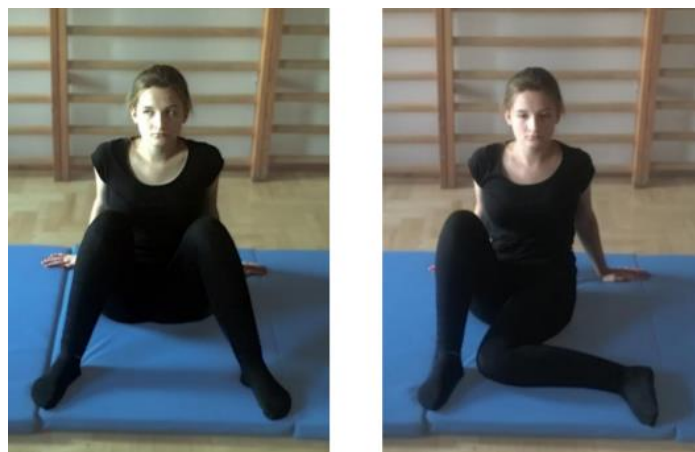
8. Pozycja wyjściowa: Podpór bokiem na przedramieniu z jedną nogą na piłce gimnastycznej/krześle

Ruch: Uniesienie bioder z jednoczesnym naciskiem na piłkę/krzesło. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



9. Pozycja wyjściowa: Siad podparty, nogi ugięte, stopy na szerokość barków

Ruch: Naprzemianstronne dotykanie kolaniem do podłogi



10. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem kolana blisko siebie ugięte pod kątem prostym, stopy rozchylone w bok

Ruch: próba odłożenia stóp na podłogę nie zmieniając odległości między kolanami i stopami



Opracował: mgr Piotr Wąsik