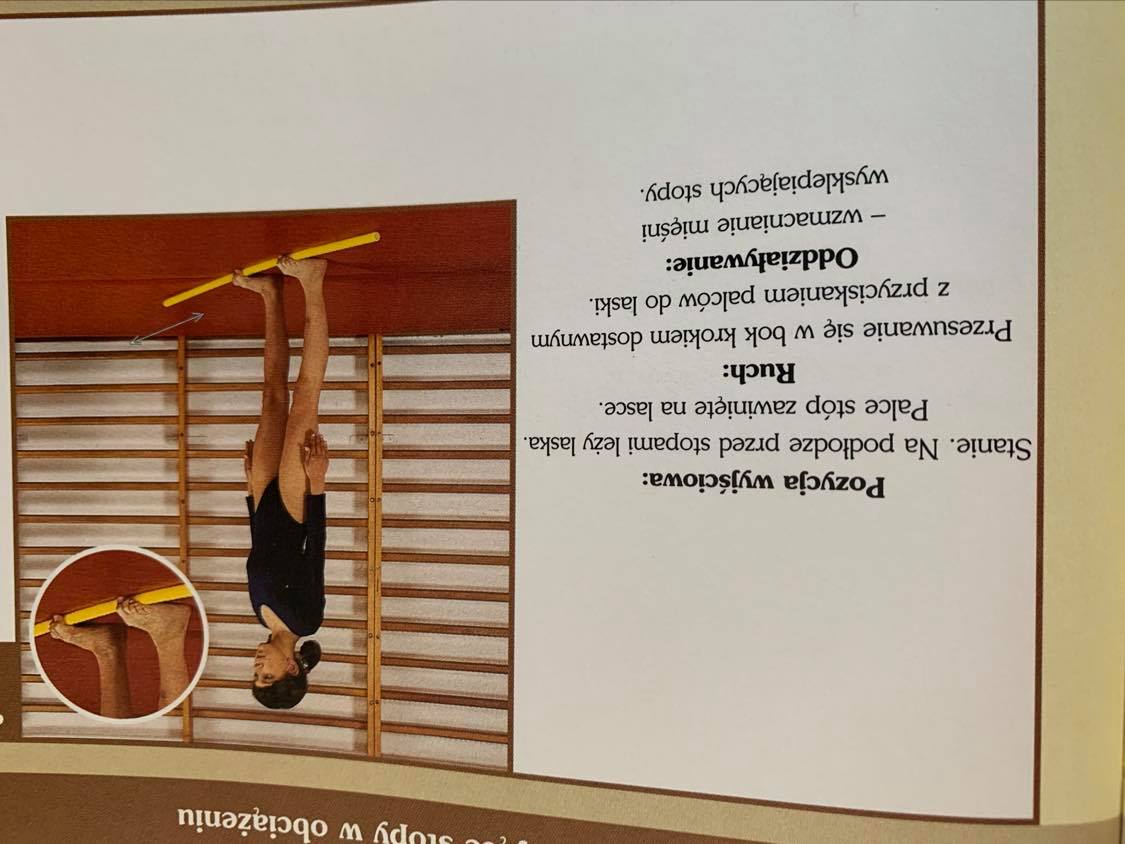
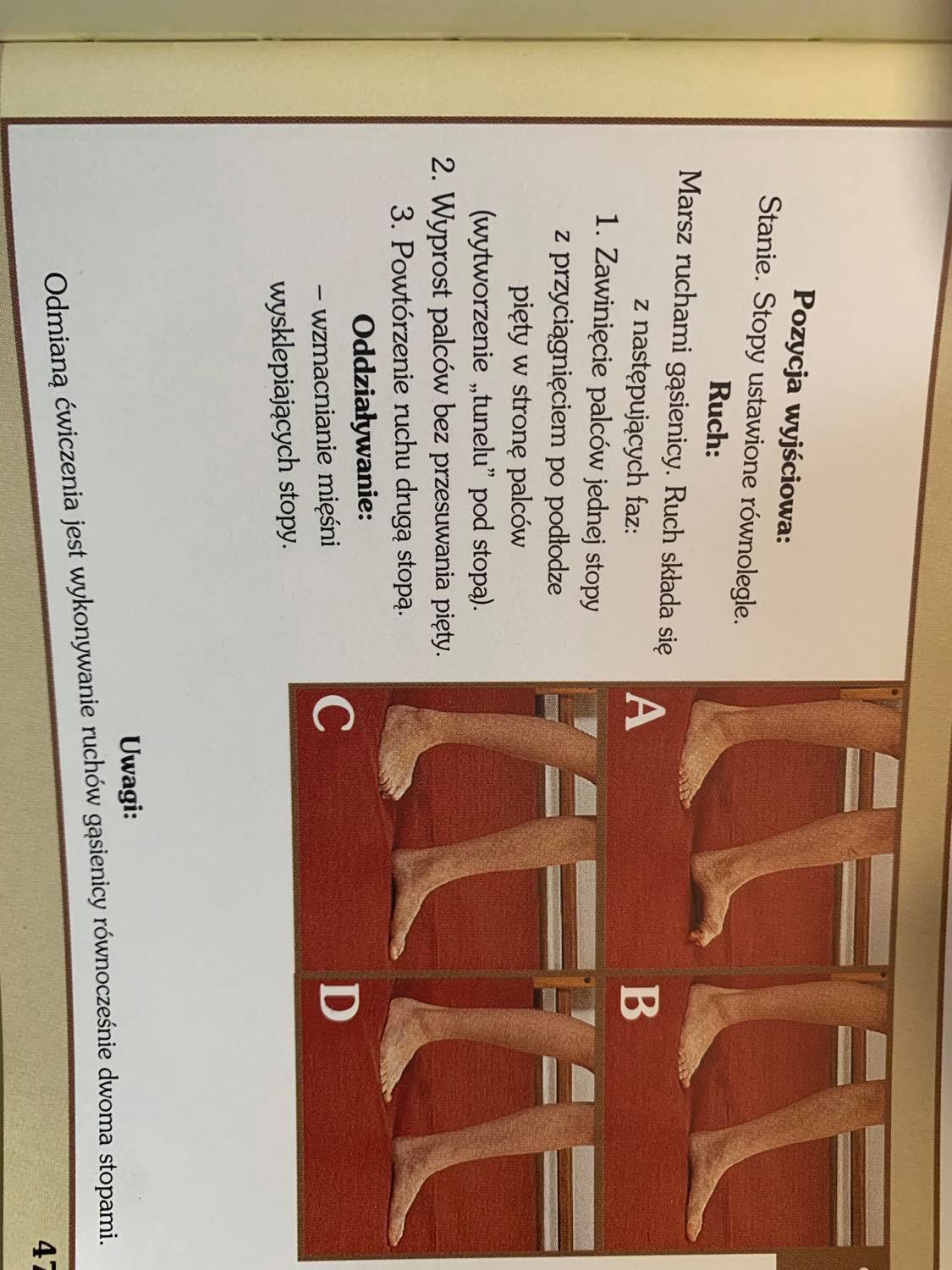
**Zajęcia korygujące wady postawy ciała - doskonalenie umiejętności**

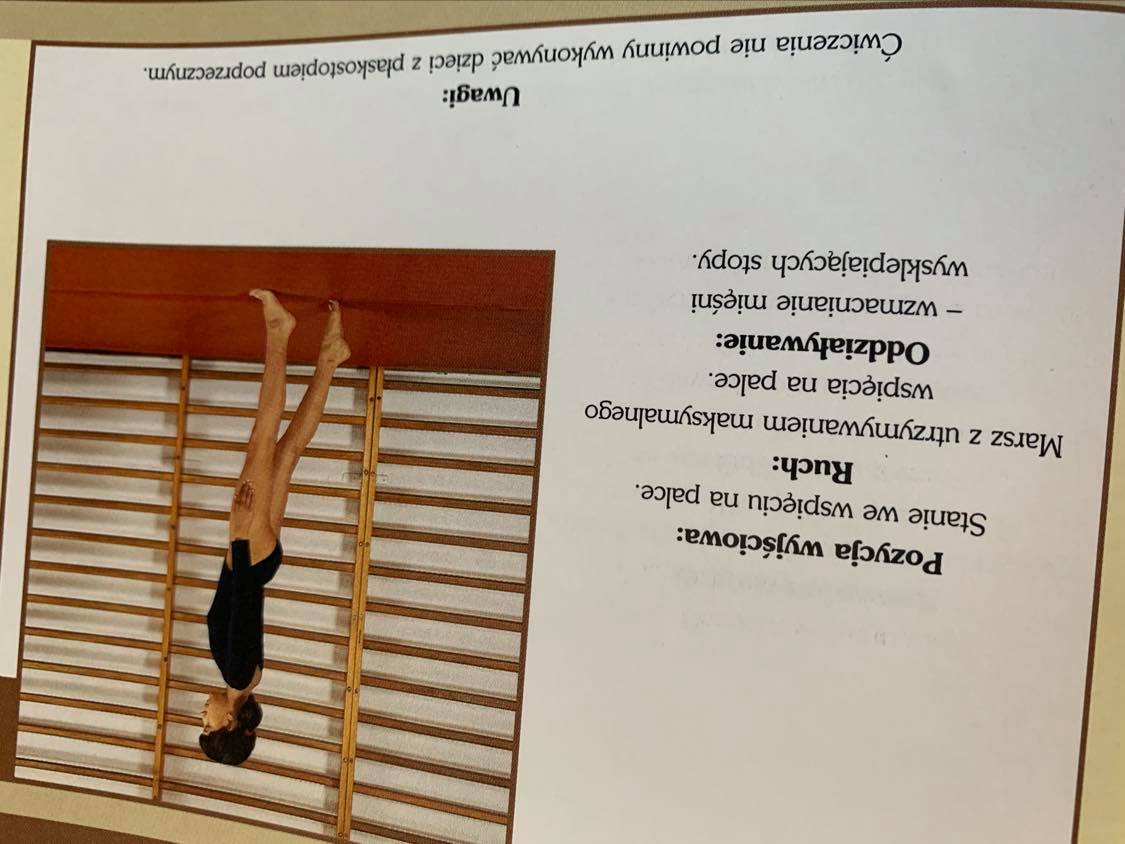
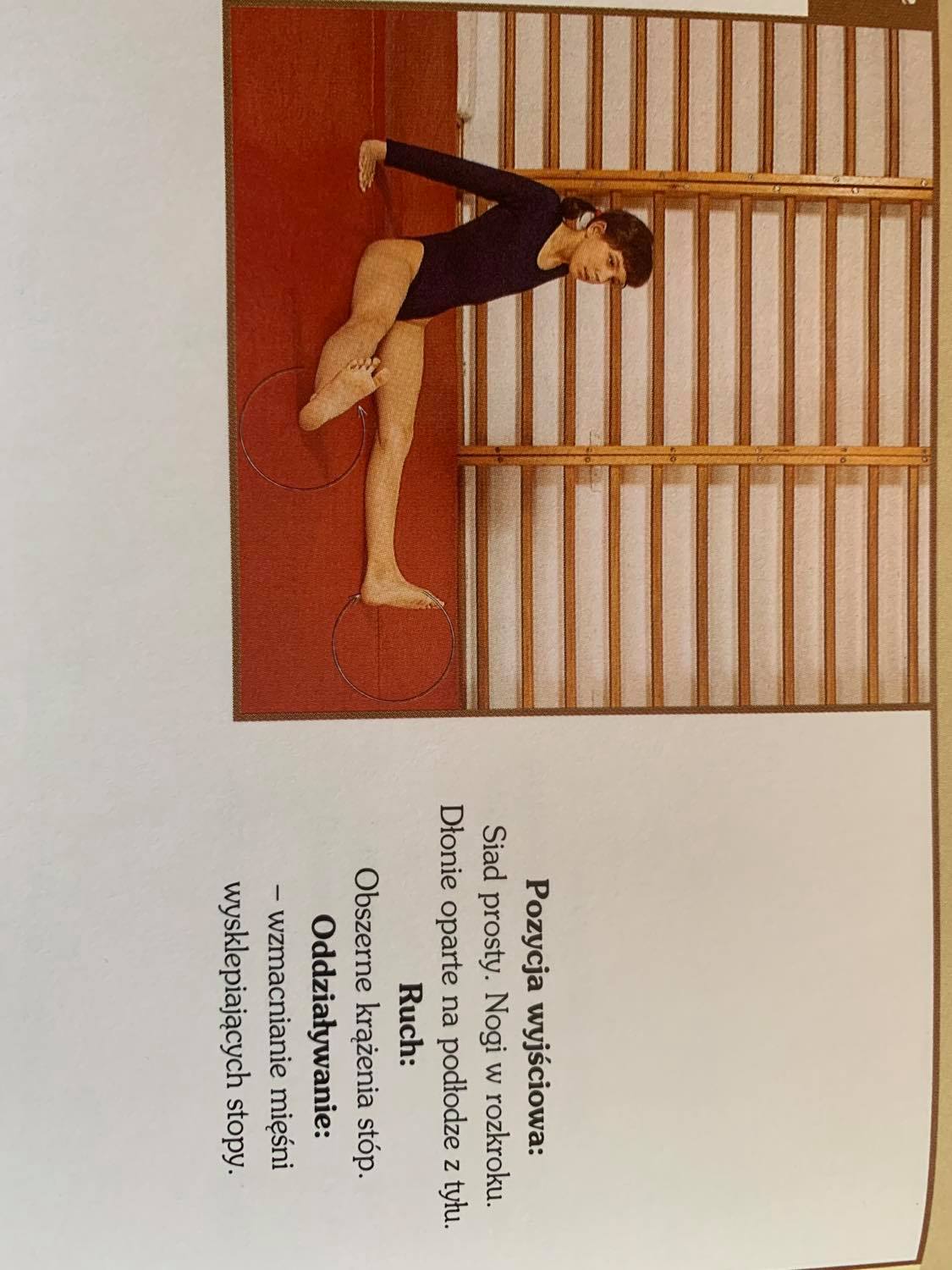
**09.04.2020r.**

**Ćwiczenia rozgrzewkowe** Uczeń stoi w postawie (ręce wzdłuż tułowia, nogi na szerokość barków), zakłada ręce na ramiona i wykonuje krążenie ramion w tył oburącz 10x.

Krążenie bioder 10x, następnie dłonie na kolana i wykonujemy krążenie kolan 10x, na końcu krążenie stawów skokowych (kostek) 10x.

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w obciążeniu.**





**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu.**



