

Przedstawiamy dzisiaj kilka podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń wraz z kilkoma przykładami prostych aktywności w tych pozycjach.



1. Leżenie tyłem (na plecach), przyciągamy nogi do klatki piersiowej, chwytamy rękoma za kolana, dotykamy czołem kolan, wytrzymujemy 5sek., 10x
2. Klęk podparty, prostujemy na zmianę prawą i lewą nogę do wysokości tułowia, 10x
3. Pozycja stojąca, w dłoniach laska gimnastyczna trzymana na obu końcach (może być kij od szczotki, ręcznik) unosimy ramiona do góry 10x
4. Leżenie tyłem, nogi ugięte w biodrach i kolanach, stopy na podłodze, prostujemy w kolanie raz prawą, raz lewą nogę 10x
5. Pozycja stojąca, w lekkim rozkroku. Składamy ręce jak do pacierza i staramy się jak najmocniej naciskać na ręce przez 5sek., 10x
6. Siad prosty, dłonie oparte na podłożu z tyłu za plecami. Krążenie stóp 15x
7. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Unosimy wyprostowane ramiona nad głowę - wdech, opuszczamy - wydech 10x