

## **ZESTAW KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIWIW PŁASKOSTOPIU I STOPOM PŁASKOKOŚLAWYM**

**RR – ramiona**

**NN – nogi**

**N – noga**

**PW – pozycja wyjściowa**

**T – tułów**

**PN – prawa noga**

**LN – lewa noga**

**1. Naprzemiennie przyciągamy i odwodzimy palce stóp w siadzie prostym.**

2. Siadamy o NN ugiętych z kolanami rozchylonymi na zewnątrz, podeszwy stóp stykają się ze sobą, dłonie obejmują grzbiety stóp, rozchylamy kolana łokciami na zewnątrz z niewielkim opadem T w przód.

**3. Leżymy tyłem z kolanami rozchylonymi na zewnątrz, stopy zwrócone podeszwowo do siebie – "bijemy brawo".**

4. Zwijamy gazety palcami stóp.

**5. Rwiemy gazety palcami stóp i wrzucamy podarte kawałki do pojemników.**

6. Chód „gąsienicy”, na zewnętrznych krawędziach stóp i na piętach wokół gazety leżącej na podłodze.

**7. Leżymy tyłem, toczymy piłkę po ścianie stopami.**

8. W siadzie skulnym, chwytamy piłkę stopami skierowanymi podeszwowo do siebie, przechodzimy do leżenia tyłem i chwytamy piłkę w dłonie.

**9. Zbieramy stopami rozrzucone klocki, korki, nakrętki z podłogi i wrzucamy do pojemników.**

10. Leżymy tyłem z kolanami rozchylonymi na zewnątrz, podajemy woreczek lub chusteczkę palcami stóp.

**11. W leżeniu tyłem chwytamy chusteczki palcami stóp – wykonujemy rowerek.**

Opracowała:

mgr Małgorzata Kozłowska