

Wymachy kijkami

łatwe

Pozycja wyjściowa:

stoiśmy w lekkim rozkroku, w rękach opuszczonych wzdłuż tułowia trzymamy za trzon kijki

Ruch:

ręce z kijkami unosimy za głowę i następnie zginamy za głowę



1

łokcie proste.

łokcie ugięte.

Wykonujemy
10-15 powtórzeń.



2



3

Uwaga:

osoby niemogące ugiąć łokci za głowę mogą ugiąć je z przodu

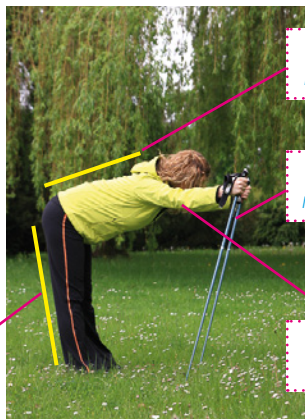
Ćwiczenia rozciągające

(w każdej pozycji wytrzymujemy ok. 5 sekund)

- Rozciąganie kręgosłupa łatwe

- **Pozycja wyjściowa:**
wykonujemy opad tułowia w przód, podpierając się na kijkach na nogach

Proste nogi.



Prosty kręgosłup.

Podparcie na kijkach.

Proste łokcie.

lub



Ręce za plecami.

Ważne:

plecy, ręce i nogi muszą być proste; wytrzymujemy 5-10 sekund

Noga z przodu.

lub



trudne

Ćwiczenia w parach

Ćwiczenia wykonywane w parach odprężają, uczą koordynacji i równowagi. Są bardzo ciekawą formą ruchu, a przy tym wspaniałą zabawą.

■ Siłowanie łatwe

● **Pozycja wyjściowa:**

osoby stają naprzeciwko siebie, złączają kijki i trzymają je przed sobą, stają w wykroku, uginają nogę z przodu (przeciwnie względem siebie)



● **Ruch:**

przepychanie się, tzw. siłowanie

