

# ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

## Zestaw I

1. Siedząc przy biurku uczeń wykonuje:

1-skłon głowy w przód

2-wyprost

3-skłon głowy w tył,

4-wyprost,

5-skręt głowy w lewą stronę,

6-wyprost,

7-skręt głowy w prawą stronę

2. Postawa zasadnicza:

1-wznos RR (ramion) bokiem w górę, dłonie na zewnątrz

2-skurcz poziomy RR,

3-wyprost RR w bok, dłonie w dół,

4-skurcz poziomy RR

3. Postawa zasadnicza, RR w górze:

1-skłon T (tułowia) w przód,

2-3-rytmiczne pogłębianie skłonu,

4-powrót do pozycji wyjściowej

4. Postawa zasadnicza, dłonie oparte o blat biurka:

1-przysiad

2-powrót do postawy

3-przysiad

4-powrót do postawy

5. Postawa zasadnicza, RR wzdłuż tułowia

1-wdech-wspięcie na palce, wznos RR bokiem w górę,

2-wydech-opust ramion bokiem w dół

# ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

## Zestaw II

1. Postawa zasadnicza, RR na biodrach:  
- krążenie głowy w prawą i lewą stronę.
2. Postawa zasadnicza , RR w przód , ugięte w stawie łokciowym pod kątem prostym  
1 – 2 – wyrzut RR w tył ,  
3 – 4 – powrót do pozycji wyjściowej.
3. Postawa NN w rozkroku , RR ugięte w stawie łokciowym – ćwiczący trzyma książkę ,  
1 – skręt T w prawą stronę ,  
2 – Postawa zasadnicza  
3 – skręt T w lewą stronę ,  
4 – powrót do pozycji wyjściowej.
4. Postawa zasadnicza , zwrot w kierunku krzesła ,  
1 – postaw prawą N na krzesło ,  
2 – powrót do pozycji wyjściowej ,  
3 – postaw lewą N na krzesło ,  
4 – powrót do pozycji wyjściowej .
5. Postawa NN w lekkim rozkroku , RR swobodnie ,  
1 – wdech – wspięcie na palce wznos RR przodem w górę ,  
2 – wydech – skłon w przód – syczymy(sssss)

# ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

## Zestaw III

1. Pozycja siedząca dłonie na blacie biurka ,
  - 1 – skłon w przód dotknięcie brodą blatu stołu,
  - 2 – powrót do pozycji wyjściowej ,
  - 3 – skłon w przód z jednoczesnym skrętem głowy dotknięciem blatu prawym policzkiem ,
  - 4 – powrót do pozycji wyjściowej ,
  - 5 – skłon w przód z jednoczesnym skrętem głowy dotknięciem blatu lewym policzkiem ,
  - 6 – powrót do pozycji wyjściowej .
2. Postawa zasadnicza , dłonie na barkach ,
  - 1 – 2 – 3 – 4 –naprzemiennie krążenia RR w przód ,
  - 1 – 2 – 3 – 4 –naprzemiennie krążenia RR w tył ,
  - 1 – 2 – 3 – 4 –obustronne krążenia RR w przód z jednoczesnym ugięciem NN w stawach kolanowych ,
  - 1 – 2 – 3 – 4 – obustronne krążenia RR w tył z jednoczesnym ugięciem NN w stawach kolanowych .
3. Postawa NN w rozkroku , dłonie na biodrach ,
  - 1 – 2 – 3 – 4 –krążenia bioder w prawą stronę ,
  - 1 – 2 – 3 – 4 – krążenia bioder w lewą stronę .
4. Postawa NN w lekkim rozkroku ,
  - 1 – wznos N lewej ugiętej s stawie kolanowym do poziomu , dotknięcie prawym łokciem lewego kolana ,
  - 2 – powrót do pozycji wyjściowej ,
  - 3 – wznos N prawej ugiętej w stawie kolanowym do poziomu , dotknięcie lewym łokciem prawego kolana ,
  - 4 – powrót do pozycji wyjściowej .
5. Postawa , NN w lekkim rozkroku , RR wzdłuż T
  - 1 – wdech - dłonie ustawione na zewnątrz zę ściągnięciem łopatek ,
  - 2 – wydech – powrót do pozycji wyjściowej .