

Ćwiczenia korygujące ustawienia stopy

Ćwiczenia korygujące ustawienia stopy

pozycja wyjściowa- siad na ławce stopy oparte o podłoże - ruch czynne napinanie mięśni stopy wysklepiające łuk przyśrodkowy i korygujące ustawienie tyłu stopia

pw- leżenie tyłem, stopy oparte o skrzynię - ruch napinanie łuku podłużnego stopy

p.w. – leżenie tyłem o nogach ugiętych w stawach kolanowych lub stanie , stopy ustawione równolegle – ruch napinanie łuku podłużnego stopy

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginacze palców

pw- siad ugięty na podłożu , stopy ustawione równolegle – ruch – zginanie na przemian z wyprostem i rozkładaniem palców stóp, bez unoszenia ich nad podłogę.

Pw- leżenie tyłem stopy oparte o ścianę skrzynię siad ugięty lub stanie – ruch – zginanie palców i podciąganie pięt w przód lub cofanie ich w tył „marsz gąsienicy”

Pw- siad ugięty lub leżenie przodem, NN ugięte w stawach kolanowych – ruch- zginanie palców stóp z oporowaniem dłońmi lub przez współwiczającego

Pw-siad ugięty – ruch- zwijanie koca palcami stóp bez obciążenia lub z obciążeniem

Pw- siad ugięty w parach, twarzą do siebie, laska gimnastyczna między ćwiczącymi- ruch- przeciągania laski palcami stóp na swoją stronę

Pw- siad prosty lub siad na krześle- ruch –chwyt i przekładanie przez drugą nogę lub do przeciwnej dłoni kulek z papieru , korków, wstążek, worków

Pw siad ugięty lub na ławeczce – ruch – chwyt i wkładanie różnych przyborów do pudełka

Pw- jw.- ruch- rzuty w dal rzuty do celu

Pw- siad ugięty – ruch – przekładanie ołówka stopą do stopy

Ćwiczenia z elementem supinacji stóp

pw –siad skrzyżny – ruch – odwracanie stopy dłońmi „LUSTERKO”

pw- siad o NN ugiętych i rozchylonych kolanach – ruch – łączenie podeszwowe stóp „okienko”

pw- jw.- ruch- „ klaskanie podeszwową stroną stóp

pw –siad prosty, jedna N wyprostowana w przód, drugą stopą chwyt gąbki palcami- ruch – przesuwanie po prostej N od palców do uda „ mycie nogi”

pw – siad ugięty, stopy złączone podeszwowo – ruch – rysowanie po rozłożonym papierze

pw –siad ugięty z trzymaniem dłońmi laski gimnastycznej ustawionej pionowo między stopami – ruch –marsz stopami w górę i w dół obejmując laskę palcami stóp „ małpka chodzi po drzewie”

pw – siad ugięty – ruch – obejmowanie podeszwową stroną obu stóp różnej wielkości piłek

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie długie i krótkie

pw- leżenie tyłem z trzymaniem szarfy palcami stóp- ruch- rowerek

pw- leżenie przodem z trzymaniem woreczków palcami stóp –ruch- nożyce

pw –leżenie tyłem przy ścianie- ruch- toczeni piłki stopami w górę

pw- siad ugięty z trzymaniem ołówków palcami stóp – ruch- „akcentowanie ołówkami”- „bębenek”

pw – siad na skrzyni – ruch – obracanie stopami maczugi

pw – postawa- ruch – zwijanie szarfy palcami stóp zjadanie szarfy .