

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

ĆWICZENIE NR 1 – DŹWIG

Dziecko leży na plecach. Unosi głowę do góry. Między nogami trzyma piłkę, którą unosi w górę i opuszcza w dół w bardzo wolnym tempie.



ĆWICZENIE NR 2 – RAKIETA

Dziecko leży na plecach. Ma wyciągnięte ręce. Rodzic naciska ukośnie na dłonie, a dziecko stawia opór i stara się utrzymać ręce w linii prostej.



ĆWICZENIE 3

Dziecko jak najdłużej utrzymuje pozycję przedstawioną na zdjęciu.



ĆWICZENIE 4

Dziecko jak najdłużej utrzymuje pozycję przedstawioną na zdjęciu.



ĆWICZENIE 5, 6, 7

Dziecko jak najdłużej utrzymuje pozycje przedstawione na zdjęciach.

