



ĆWICZENIA RÓWNOWAGI

Ćwiczenie 1:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Na przemian podnosimy jedną i drugą piętę od podłogi. W razie potrzeby przytrzymamy się ściany albo stabilnego krzesła. Kolana są skierowane prosto do przodu, staramy się, by ruch był płynny w tempie, pięty się nie wychylają, mierzą prosto do sufitu.

Ćwiczenie 2:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Płynnie postawimy jedną nogę do tyłu, najpierw opierając się o palec a potem o całą stopę, przeniesiemy środek ciężkości, odepchniemy się od palca i płynnie wrócimy stopę z powrotem, to samo drugą nogą. Noga z przodu nie wykręca kolana do środka. Powtórzyć parę razy.

Ćwiczenie 3:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Wykroczymy jedną nogą do przodu, stopy są na szerokość bioder. Środek ciężkości przeniesiemy do przodu, noga jest lekko ugięta w kolanie, kolano jest skierowane do przodu. Druga noga jest oparta o palec w tyle i otwieramy tułów na boki, wykręcamy miednicę (skręcamy się od przedniej nogi na boki), kolano nie wykręcamy do środka, na odwrót wykręcamy miednicę na udo przedniej nogi, zamykamy miednicę do środka, oddychamy swobodnie, przednia noga pozostaje w stabilnej pozycji. To samo drugą nogą, powtórzyć parę razy.

Ćwiczenie 4:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Wykorzystamy overball nadmuchnięty mniej więcej do połowy. Piłkę podłożymy pod jedną stopę, lekko przyciśniemy i płynnie krążymy stopą w jedną i drugą stronę. Ręce są swobodnie, odciskamy się od stojącej nogi. Powtórzyć drugą nogą.

Ćwiczenie 5:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Piłkę chwycimy między palcami, staramy się podnieść kawałek nad podłogę i położyć, zmieniamy nogi. Jeśli to nie jest możliwe to przynajmniej próbujemy wcisnąć do piłki palce jednej i drugiej nogi, powtórzyć parę razy.



Ćwiczenie 6:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Oddychamy powoli i płynnie i przenosimy ciężar ciała z jednej nogi na drugą. Wolna noga się odkleja od podłogi kawałek w bok. Jesteśmy jak kukiełki - wyciągamy się do góry, staramy się nie zabardzo przechylać, bo stojąca noga nie wejdzie do stawu biodrowego.

Ćwiczenie 7:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Wyberzemy nogę, która jest bardziej stabilna, na niej stoimy i wolną nogę wyciągamy za palcem na odległość, staramy się uderzać palcem przed i za ciałem, nie przenosimy na nią ciężaru. Utrzymać równowagę, stojąca noga jest nieruchoma. Według możliwości wydłużać ruch. Potem nogi zamienimy.

Ćwiczenie 8:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Płynnie przenosimy ciężar na stopach i całym ciałem zakreślamy krąg (głowa kreśli kółko na suficie), oddychamy swobodnie. Powtarzamy w drugim kierunku.

Ćwiczenie 9:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Podnosimy jedną nogę, zginamy w kolanie, tą samą rękę położymy z góry na kolano i płynnie kręcimy kolano na bok bez wykręcania miednicy, wrócimy do przodu i postawimy stopę na ziemi. To samo zrobimy drugą nogą, powtórzyć parę razy.

Ćwiczenie 10:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle) ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, ramiona są szeroko.

Przeniesiemy ciężar na jedną dolną kończynę a drugą odkleimy od ziemi i palcem wykreślamy płynną ósemkę (jeden brzusek jest przed ciałem a drugi za).