

■ 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 zginaemy za głowę



1

Wykonujemy
10-15 powtó-
rzeń.

łokcie
proste.

łokcie
ugięte.



2



3

Uwaga:

osoby niemogące ugiąć łokci za głowę mogą ugiąć je z przodu

Ćwiczenia rozciągające

(w każdej pozycji wytrzymujemy ok. 5 sekund)

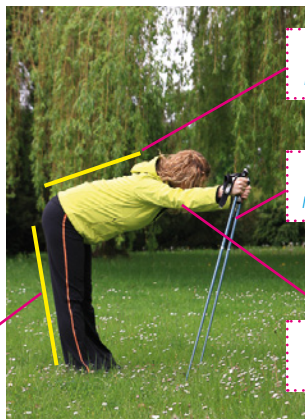
■ Rozciąganie kręgosłupa

łatwe

● Pozycja wyjściowa:

wykonujemy opad tułowia w przód, podpierając się na kijkach

Proste nogi.



Prosty kręgosłup.

Podparcie na kijkach.

Proste łokcie.

lub



lub



Ręce za plecami.

Noga z przodu.

Ważne:

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

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



Ugięte
nogi.

● Ruch:

przepychanie się,
tzw. siłowanie

