

**ZESTAW ĆWICZEŃ NA WYRABIANIE NAWYKU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY.**  
**przykłady ćwiczeń :**

1. P.w. – leżenie tyłem.  
Ruch – naprzemienne rozluźnianie i napięcie mięśni nóg, ramion, i całego ciała.  
Uwaga: prowadzący lub współćwiczący sprawdza napięcie i rozluźnienie mięśni.
2. P.w. – postawa stojąca.  
Ruch – rozluźnianie ramion, opuszczanie głowy, pochylenie tułowia i następnie przyjęcie prawidłowej postawy i usztywnienie całego ciała.
3. P.w. – opad tułowia w przód, ramiona w bok.  
Ruch – luźne opuszczanie ramion w dół, tak by się swobodnie kołysały.
4. P.w. – postawa stojąca.  
Ruch – wznos ramion w górę z maksymalnym wyciągnięciem się w górę i następnie gwałtowne rozluźnienie mięśni i opuszczenie ramion swobodnie w dół.
5. P.w. – leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte na podłożu, ręce oparte na biodrach.  
Ruch – kolebanie miednicą – naprzemienne unoszenie górnej części miednicy i lędźwiowego odcinka kręgosłupa (tworzenie tunelu) i przyciskanie miednicy i kręgosłupa do podłoża przy pomocy rąk.
6. P.w. – leżenie tyłem, ręce wsparte na biodrach.  
Ruch – j.w.
7. P.w. – leżenie tyłem.  
Ruch – j.w. bez pomocy rąk.
8. P.w. – stanie tyłem do ściany dotykając jej głową, łopatkami i piętami.  
Ruch – przyciskanie i oddalanie lędźwiowo-krzyżowej części kręgosłupa do i od ściany w przypadku trudności w zmniejszeniu przodopochylenia miednicy należy odsunąć nieco stopy od ściany lub zacząć ruch od półprzysiadu i wolno unosić się w górę w przypadku trudności w zwiększeniu przodopochylenia ćwiczenie rozpocząć od wspięcia na palce i wzniesienia ramion w górę lub zrotowaniu ich na zewnątrz.
9. P.w. - leżenie tyłem  
Ruch – kolejne korygowanie ustawienia głowy, położenia barków, krzywizn kręgosłupa ( piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa).
10. P.w. - stanie tyłem do ściany.  
Ruch – j.w.
11. P.w. - stanie, postawa skorygowana.  
Ruch – marsz z zachowaniem korekcji.

**Ponadto:** proste ćwiczenia korygujące wykonywane z zamkniętymi oczyma; chodzenie po ławeczce szwedzkiej, po kładce ławeczki, tramie lub równoważni; chodzenie po wyznaczonej linii na palcach, stopa z stopą, chód z wysokim unoszeniem kolan, itp., krótkotrwałe stanie na jednej nodze.