

Lekcja 36. Wstawanie z leżenia na brzuchu

Dynamiczna, na równowagę.

1. Klęknij z podparciem na rękach z przodu. Otwieraj i zamykaj stawy skokowe tzn. opieraj stopy na palcach, stawiaj je, a potem odkładaj stopy.
2. Stopy leżą. Poruszaj miednicą w kierunku pięt. Ręce nie przesuwają się na podłodze. Zostają w jednym miejscu na podłodze.
 - a. Postaw stopy, tzn. oprzyj na palcach i teraz obniżaj miednicę w kierunku pięt.
 - b. Czy ruch jest symetryczny?
 - c. Jak zmienia się kształt pleców?
3. Stopy stoją. Unoś prawe kolano od podłogi.
 - a. Jak to robisz?
 - b. Unoś przez oddalanie prawej pięty od siebie. To nieco wyprostowuje nogę i unosi miednicę... i unosi kolano.
 - c. Unoś lewe kolano.
 - d. Unoś raz prawe, raz lewe.
 - e. Unoś oba. Czy ruch jest symetryczny? Oddalaj obie pięty od siebie, zaokrąglaj plecy, opuszczaj głowę spoglądając na stopy.
 - f. Unoś oba kolana i kiedy miednica będzie wystarczająco wysoko, to przestaw prawą stopę do przodu na podłogę między dłońmi. Lewe kolano może wrócić na podłogę.
 - g. Zrób to w jednym ruchu jakby unoszona miednica sama wyrzucała prawą nogę do przodu. Czy noga staje się lżejsza?
 - h. Zrób to samo z lewą nogą.
4. Unieś oba kolana oddalając pięty, przestaw prawą stopę do przodu. W tej pozycji unosz prawą rękę do podłogi podążając za nią wzrokiem.
 - a. Pozostaw uniesioną i wydłużaj w kierunku sufitu.
 - b. Zrób to samo z lewą nogą i lewą ręką
 - c. Zrób to samo z lewą nogą i prawą ręką.
 - d. Zrób to samo z prawą nogą i lewą ręką.
5. Połóż się na plecach z nogami prostymi. Opierając się na piętach otwieraj i zamykaj stawy skokowe, popychając i pociągając cały szkielet po podłodze.
6. Połóż się na brzuchu, stopy stoją, ręce jak do pompki z uniesionymi łokciami, głowa oparta na czole. Odpychając się na palcach stóp popychaj i pociągaj cały szkielet po podłodze.
 - a. Rób to tylko prawą stopą.
 - b. Tylko lewą stopą.
 - c. Ruch z której stopy jest klarowniejszy?
 - d. Raz poruszaj się z prawej stopy, raz z lewej.
 - e. Ponownie obiema równocześnie. Czy teraz jest łatwiej?
7. Klęknij z podparciem. Stopy stoją. Oddalając pięty, wyprostuj nogi, unieś miednicę i kolana. Czy teraz jest łatwiej niż na początku lekcji?
 - a. Kiwaj się do przodu i do tyłu na stopach.
 - b. Kiwaj się na dłoniach
 - c. Przestaw prawą stopę do przodu, klęknij na lewym kolanie, eksploruj dwiema dłońmi po podłodze wokół prawej stopy.
 - d. Zrób to samo na drugą stronę.

- e. Unieś oba kolana i miednicę i pozostając w tej pozycji przenieś miednicę w stronę pięt do pozycji kucania.
 - f. Unieś oba kolana i miednicę, a potem od razu płynnie przechodź do pozycji kucania.
 - g. Unieś oba kolana i miednicę. Przetaw jedną nogę do przodu, a potem dostaw do niej drugą nogę. Dłonie pozostają na podłodze. Gdy wracasz, odstaw jedną nogę, a potem drugą i opuść oba kolana. Raz pierwszą dostawiaj prawą nogę, raz lewą.
 - h. Unieś oba kolana i miednicę, a potem od razu dostaw do przodu obie nogi równocześnie kicięciem.
8. Połóż się na brzuchu z rękami do pompek. Raz unieś głowę opierając się na rękach, a raz kolana i miednicę opierając się na stojących palcach stóp.
- a. Unieś jednocześnie wszystko przechodząc płynnie do kucnięcia z przeskokiem lub bez.

Dziękuję.