

Lekcja 5. Przetaczanie do tyłu cz.2

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i postaw stopy. Zapleć ręce w koszyczek i załóż pod głowę.
 - a. Zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana, a kolano do łokcia. Unieś prawą nogę i koszyczek. Lewa stopa pozostaje na podłodze.
 - b. Zapleć koszyczek o jeden palec dalej. Zbliżaj lewy łokieć do lewego kolana. Prawa stopa pozostaje na podłodze.
 - c. Unieś obie nogi i koszyczek. Raz zbliżaj prawy łokieć i kolano wychylając się całym ciałem w prawo, a raz lewy łokieć i kolano wychylając się w lewo.
2. Unieś obie nogi, skrzyżuj ręce i połóż dłonie z tyłu ud, prawą rękę pod lewym udem, a lewą pod prawym. Zbliź podbródek do mostka. Przetocz się do przodu, aby usiąść.
3. Usiądź z nogami przed sobą, stopy stoją, kolana w stronę sufitu. Skrzyżuj ręce pod udami i przetocz się z powrotem na plecy. Powtórz parę razy ten ruch do przodu, do siadu i do tyłu, do leżenia. Zrób powoli bez zbędnych napięć.
4. Usiądź w ten sam sposób. Tym razem nie dotykaj dłońmi ud. Między nimi jest warstwa pustej przestrzeni. Ręce tam są, ale nie leżą pod udami. Powtórz parę razy ruch przetaczania się do przodu i do tyłu.
 - a. Kontynuuj ruch, ale z rękoma na kolanach. Ręce nie są skrzyżowane.
 - b. Ręce na kolanach, ale ich nie dotykają, nie leżą na nich.
 - c. Kiedy lądujesz na plecach, odkładaj ręce na podłogę nad głową. A kiedy wracasz do siedzenia, rób rękoma zamach, aby pomógł tobie usiąść.
 - d. Połóż dłonie na podłodze skierowane w dół, w stronę swoich stóp i kontynuuj przetaczanie.
 - e. Jeszcze raz połóż skrzyżowane ręce pod udami, chwyć za nie i przetaczaj się jak na początku. Czy teraz jest tobie łatwiej?
 - f. Zwiększ tempo.
5. Połóż się na plecach. Zapleć ręce w koszyczek, unieś obie nogi i zbliżaj raz prawy łokieć i kolano przetaczając się w prawo, raz lewy łokieć i kolano przetaczając się w lewo.
6. Usiądź ze stopami stojącymi i kolanami skierowanymi do sufitu. Zapleć ręce w koszyczek i załóż za głowę.
 - a. Zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana. Nie unosz prawej nogi.
 - b. Zbliżaj lewy łokieć do lewego kolana.
 - c. Zbliżaj prawy łokieć do lewego kolana.
 - d. Zbliżaj lewy łokieć do prawego kolana.
 - e. Zbliżaj oba łokcie do obu kolan. Stopy stoją na podłodze.
7. Połóż się na plecach. Zapleć ręce w koszyczek, unieś obie nogi i zbliżaj raz prawy łokieć i kolano przetaczając się w prawo, raz lewy łokieć i kolano przetaczając się w lewo. Czy jest różnica?
8. Usiądź z nogami jak wcześniej. Zapleć ręce w koszyczek za głowę.
 - a. Zbliżaj prawy łokieć w przestrzeń między kolanami. Głowę i oczy zwróć w lewo.
 - b. Włóż łokieć między kolana i zostaw tam. Zbliżaj kolana do łokcia i ściskaj, a potem oddalaj.
 - c. Ściśnij łokieć kolanami i unosz raz prawą nogę, raz lewą.
 - d. Włóż łokieć między kolana i wyciągaj go stamtąd kierując łokieć przed siebie do przodu, a potem w stronę sufitu ruchem po łuku. Ruch jest z tułowia, z pleców, które pozostają w rotacji (głowa w lewo) i jednocześnie prostują się.
9. Połóż się na plecach. Odpocznij. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.

10. Usiądź i zbliż oba łokcie do kolan. Czy jest to ruch symetryczny? Czy też prawa strona różni się od lewej?
11. Zbliżaj lewy łokieć między kolana z głową i oczami w prawo. Powtórz wszystkie warianty.
12. Połóż się na plecach i odpocznij.
13. Leżąc zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana, a lewy łokieć do lewego. Przechylaj się w ze strony na stronę.
14. Usiądź jak poprzednio. Połóż prawą dłoń na podłodze między kolanami. Przesuwaj prawą rękę po podłodze pod prawym kolaniem.
 - a. Eksploruj podłogę po prawej stronie. Jak daleko możesz sięgnąć?
 - b. Zegnij łokieć.
 - c. Obróć rękę i kieruj ją do prawej tylnej kieszeni spodni. Do prawego pośladka.
15. Zrób to samo z lewą ręką po lewej stronie.
16. Połóż obie dłonie na podłodze między nogami i równocześnie przesuwaj obie ręce pod kolanami na boki. Prawą rękę pod prawy kolaniem w prawo, a lewą rękę pod lewym kolaniem w lewo. Eksploruj podłogę równocześnie w obu kierunkach.
17. Połóż się na plecach. Koszyk za głową, obie nogi uniesione i zgięte. Zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana, a lewy do lewego.
18. Skrzyżuj ręce i chwyć uda od spodu. Przetocz się do przodu i usiądź, a potem przetocz się do tyłu i połóż się.
19. Poleż na plecach i odpocznij na koniec lekcji. Jak leżysz? Jak się czujesz?
20. Usiądź tak, jak się uczyliśmy. Wstań. Jak się czujesz na stojąco, swój tułów, klatkę i oddech? Przejdź się.

Dziękuję.