**Trzy ćwiczenia korekcyjne na płaskostopie z kocem**

#1 ćwiczenie

✔ Przybory:

Krzesło, koc

✔ Pozycja wyjściowa:

Na podłodze przed krzesłem jest rozłożony niewielki i cienki kocyk. Uczeń wykonuje siad na krześle

✔ Wykonywany ruch:

Chwyt kocyka palcami stóp na jego brzegach i ułożenie z niego koperty

✔ Działanie:

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy oraz mięśni brzucha

**#2 ćwiczenie**

✔ Przybory:

Kocyk, krzesło

✔ Pozycja wyjściowa:

Jak wyżej + na brzegu koca są trzymane stopy

✔ Wykonywany ruch:

Ruchami zginania palców stóp uczeń zwija kocyk. Nie wolno odrywać pięt od kocyka, z którego powstaje „kokarda”

✔ Działanie:

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy

**#3 ćwiczenie**

✔ Przybory:

Koc, krzesło

✔ Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle

✔ Wykonywany ruch:

Uczeń chwyta brzeg kocyka palcami stóp i unosi nogi nad podłogę cały czas utrzymując w stopach kocyk. Ruch jak podczas trzepania.

✔ Działanie:

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy oraz mięśni brzucha

 ***Ćwiczenia są naprawdę godne polecenia :)***