

Ćwiczenia w parach z rodzicem - piramidy dwójkowe

Rodzic - dolny ćwiczący
Dziecko - górny ćwiczący

1. Wejście na uda tyłem:

Pozycja wyjściowa: dolny nogi na szerokość barków, ugięcie nóg w kolanach, chwyt górnego za biodra, górny ustawiony tyłem do dolnego, chwyt za nadgarstki.
Przebieg ruchu: wejście na uda tyłem.

2. Wejście przodem:

Pozycja wyjściowa: dolny nogi na szerokość barków, ugięcie nóg w kolanach, górny ustawiony przodem do dolnego, chwyt górnego za dłonie ustawione na krzyż.
Przebieg ruchu: wejście na uda przodem.

3. Leżenie na stopach „samolot”:

Pozycja wyjściowa: dolny leżenie tyłem nogi uniesione w górę, górny oparcie bioder i brzucha na stopach dolnego, oparcie dłoni o dłonie dolnego.
Przebieg ruchu: uniesienie ciała w górę, możliwość oderwania dłoni i utrzymanie pozycji w oparciu samymi stopami.

4. Waga w klęku jedno nogi:

Pozycja wyjściowa: dolny klęk jedno nogi i chwyt górnego za biodra, górny twarzą do dolnego chwyt za barki dolnego.
Przebieg ruchu: wejście stopą na udo dolnego i wznos nogi wolnej do wagi tyłem, oderwanie dłoni od barków partnera.

5. Waga na plecach partnera:

Pozycja wyjściowa: dolny klęk podparty, plecy płaskie, górny wejście jedno nogi na plecy partnera i utrzymanie pozycji wagi przodem na prawej i lewej nodze.

Ćwiczenia budują ogólną wytrzymałość mięśniową większości partii ciała. Równocześnie ćwiczenia wymagają i uczą zaufania do partnera/rodzica.

