
SPIS TREŚCI

OD AUTORA	5
Wykaz skrótów	6
1. PLECY OKRĄGŁE	7
1.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla PLECÓW OKRĄGŁYCH	9
2. PLECY WKŁĘSŁE	13
2.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla PLECÓW WKŁĘSŁYCH	15
3. PLECY OKRĄGŁO-WKŁĘSŁE	20
3.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla PLECÓW OKRĄGŁO- -WKŁĘSŁYCH	21
4. PLECY PŁASKIE	26
4.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla PLECÓW PŁASKICH	28
5. SKOLIOZY	33
5.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla SKOLIOZY totalnej piersio- wo-lędźwiowej prawostronnej ze zniesioną kifozą i rotacją (Sc Th-L dx K _l rot.)	36
6. KLATKA PIERSIOWA LEJKOWATA	41
6.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla KLATKI PIERSIOWEJ LEJKO- -WATEJ.	43
7. KLATKA PIERSIOWA KURZA	47
7.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla KLATKI PIERSIOWEJ KURZEJ .	49
8. KOLANA KOŚLAWE	54
8.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla KOLAN KOŚLAWYCH	56
9. KOLANA SZPOTAWY	61
9.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla KOLAN SZPOTAWYCH	63
10. STOPA PŁASKA	68
10.1. Konspekt zajęć korekcyjnych dla STOPY PŁASKIEJ	70
11. TOKI UNIWERSALNE	75
11.1. Tok lekcyjny ćwiczeń korekcyjnych według E. Zeyland-Malawki . . .	75
11.2. Podstawowy tok zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej . . .	77
12. TOKI WEDŁUG KASPERCZYKA.	78
12.1. Tok lekcyjny dla pleców okrągłych	78
12.2. Tok lekcyjny dla pleców wklęsłych	79
12.3. Tok lekcyjny dla pleców okrągło-wklęsłych	80
12.4. Tok lekcyjny dla skolioz	81
12.5. Tok lekcyjny dla klatki piersiowej lejkowatej	82

12.6. Tok lekcyjny dla klatki piersiowej kurzej	83
12.7. Tok lekcyjny dla wad statycznych kończyn dolnych	84
13. INNE TOKI	85
13.1. Tok rozszerzony lekcji gimnastyki korekcyjnej	85
13.2. Tok skrócony lekcji gimnastyki korekcyjnej	87
13.3. Tok zajęć o charakterze ogólnorozwojowym stosowany w zaburze- niach rozwoju fizycznego	88
13.4. Schemat toku lekcyjnego gimnastyki korekcyjnej	89
13.5. Schemat toku lekcyjnego gier i zabaw	91
LITERATURA	93