

TEMAT: ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

DO ĆWICZEŃ WYBIERAMY BEZPIECZNE MIEJSCE, TAK ABY MOŻNA BYŁO WYKONAĆ JE SWOBODNIE. INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ DOPASOWUJEMY DO SWOICH MOŻLIWOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI.

UWAGA! ĆWICZENIA WYKONUJEMY W STROJU SPORTOWYM - ZMIENNYM, TAKIM JAK NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO. DODATKOWO MOŻEMY ZAOPATRZYĆ SIĘ W WODĘ DO PICIA.

ĆWICZENIA WYKONUJEMY W MIEJSCU.

<>1.- NAPRZEMIANSTRONNE KRAŻENIA RAMION W PRZÓD 10 RAZY

- NAPRZEMIANSTRONNE KRAŻENIA RAMION W TYŁ 10 RAZY

- OBUSTRONNE KRAŻENIA RAMION W PRZÓD 10 RAZY

- OBUSTRONNE KRAŻENIA RAMION W TYŁ 10 RAZY

C) SKIPPING A 30 SEKUND

D) SKIPPING C 30 SEKUND

E) LEKKI TRUCHT 30 SEKUND

F) PRZESKOKI OBUNÓŻ W PRZÓD I W TYŁ 10 RAZY

G) PRZESKOKI OBUNÓŻ W PRAWĄ I LEWĄ STRONĘ 10 RAZY

H) PAJACYK 10 RAZY

I) PODSKOKI NA PRAWEJ I LEWEJ NODZE 10 RAZY

J) SZYBKI BIEG W MIEJSCU (SZYBKĄ PRACĄ RAMION) 30 SEKUND

2. ĆWICZENIA STACJONARNE (WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 10 RAZY)

- SKŁON-WYPROST

- SKRĘTOSKŁONY

- UNOSIMY PRAWE KOLANO DO GÓRY I SKRĘCAMY W KIERUNKU LEWEGO ŁOKCIA, UNOSIMY LEWE KOLANO I SKRĘCAMY W KIERUNKU PRAWEGO ŁOKCIA

- PRZYSIADY (NA CAŁYCH STOPACH, DO KĄTA PROSTEGO, STOIMY SZEROKO NA NOGACH)

- PRZYSIAD PODPARTY WYRZUCAMY OBUNÓŻ NOGI W TYŁ
- PRZYSIAD PODPARTY WYRZUCAMY NOGI NAPRZEMIANSTRONNIE W TYŁ
- KŁĘK PODPARTY UNOSIMY JEDNOCZEŚNIE PRAWĄ RĘKĘ W PRZÓD I LEWAĄ NOGĘ W TYŁ, PO WYKONANIU ZMIENIAMY RĘKĘ I NOGĘ
- PODPÓR W LEŻENIU PRZODEM STARAMY SIĘ WYKONAĆ 10 POMPEK
- LEŻENIE NA PLECACH, UGINAMY KOLANA, RĘCE KRZYŻUJEMY NA KLATCE PIERSIOWEJ, WYKONUJEMY SKŁON W PRZÓD, NAPINAMY MIĘŚNIE BRZUCHA I WYTRZYMUJEMY W TEJ POZYCJI 5 SEKUND

3. ZADANIE GŁÓWNE, KTÓRE POWTARZAMY OD 3 DO 5 SERII

10 X PAJACYK

10 X PRZESKOKI NAPRZEMIANSTRONNE PRAWA LEWA NOGA PRZÓD –TYŁ

10 X LEŻENIE PRZODEM, WSTANIE PODSKOK

60 SEKUND SZYBKIE BIEG W MIEJSCU

10 X WYPAD NOGI W PRZÓD, NAJPIERW NOGA PRAWA POTEM NOGA LEWA (DŁONIE TRZYMAMY NA BIODRACH)

UWAGA: ĆWICZENIA WYKONUJEMY W 3 DO 5 SERII

4. USPOKOJENIE ORGANIZMU

10 RAZY GŁĘBOKI WDECH I WYDECH

SIAD ROZKROCZNY – SKŁON DO PRAWEJ NOGI I PRZYTRZYMANIE GŁOWY JAK NAJBLIŻEJ KOLANA, ZMIANA STRONY, SKŁON DO LEWEJ NOGI I PRZYTRZYMANIE GŁOWY JAK NAJBLIŻEJ KOLANA PRZEZ 10 SEKUND

10 RAZY NABIERAM POWIETRZE UNOSZĘ RAMIONA DO GÓRY, OPUSZCZAM RAMIONA, WYKONUJĘ WYDECH. (ĆWICZENIE WYKONUJEMY POMAŁU).

Ćwicz online:

<https://wordwall.net/pl/resource/893767>

<https://wordwall.net/pl/resource/909475>

<https://wordwall.net/pl/resource/893984>