

Temat : ćwiczenia z piłką. kształtowanie sprawności.

Filmik : https://www.youtube.com/watch?v=HJgyKZ8Sh98&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0vMBj3jrcxhUdCyNmTZ9ONntBNDkjl1M3HNLDU5O3am15sYK_E-R-ms0

[v=HJgyKZ8Sh98&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0vMBj3jrcxhUdCyNmTZ9ONntBNDkjl1M3HNLDU5O3am15sYK_E-R-ms0](https://www.youtube.com/watch?v=HJgyKZ8Sh98&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0vMBj3jrcxhUdCyNmTZ9ONntBNDkjl1M3HNLDU5O3am15sYK_E-R-ms0)

Będzie Wam potrzebna piłka nie ma znaczenia rozmiar

Ćwiczenia : ćwiczymy 15 s. ,przerwa 5 s.

1. skip A ,kolano wysoko dotykają piłki
2. w staniu skręty tułowia w boki
3. w podskokach nogi w bok , ramiona z piłką naprzemiennie w górę nad głowę i w przód
4. w podskokach przekładamy piłkę pod kolanami
5. skip C piłka trzymana z tyłu
6. w staniu piłka trzymana w wyprostowanych rękach na wysokości klatki piersiowej naprzemiennie nogi dotykają piłki
7. stajemy w rozkroku i przerzucamy piłkę pod nogami, przekładając ręce
8. wstawiamy w rozkroku ,przetaczamy piłkę między nogami
9. piłka trzymamy i wykonujemy krążenia tułowia
10. w staniu , w lekkim rozkroku wykonujemy skłony tułowia w bok
11. krążenia piłki wokół bioder
12. krążenia piłki wokół głowy
13. przysiady, ramiona wyprostowane przed sobą na wysokości kl. piersiowej wraz z piłką
14. przysiady , ramiona z piłką trzymane nad głową
15. siad równoważny ,piłkę przekładamy między nogami
16. siad równoważny, nogi razem piłkę przekładamy pod kolanami
17. leżenie przodem , piłka trzymana w rękach przekładamy sobie piłkę z ręki do ręki

Temat : ćwiczenia koordynacyjne

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=NksAkwcgGz0> (oglądajcie od 1:00)

Każde ćwiczenie robimy 30 s.

Na spokojnie trzeba się troszkę skoncentrować na niektórych ćwiczeniach

1. Siedzimy na krześle, krzyżujemy naprzemiennie ręce na klatce piersiowej
2. Pozycja jak wyżej ramiona wyprostowane przed sobą, jedną dłoń zaciskamy w pięść ,druga wyprostowana i tak robimy naprzemiennie
3. Ręce na kolanach, przenosimy ciężar ciała raz na palce ,raz na pięty

4. Siedzimy na krześle, ręce wzdłuż tułowia ,jednocześnie unosimy lewą rękę i prostujemy prawą nogę , i na zmianę Prawa ręka – prostowanie Lewa noga
5. Ćwiczenia z oddechem, wdech –unoszenie barków, wydech opuszczamy barki – 10razy
6. Leżenie tyłem uginamy kolano z jednoczesnym zgięciem ręki przeciwnej do barku po stronie ugiętej nogi – 10razy na stronę
7. W leżeniu tyłem odwodzimy nogę lewą w bok z prawą ręką w bok , i tak ćwiczymy naprzemiennie- 8-10 razy na stronę
8. Rowerek w tył
9. Ćwiczenia oddechowe ,leżenie tyłem ,NN ugięte, wdech ramiona unosimy w górę nad głowę- 8-10 razy

Temat : wzmacnianie mm. brzucha i grzbietu

Filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=UumncECT4Fw>

Ćwiczenia wykonujecie 15s., 5 s. przerwy między seriami 3-4 min. przerwy
Wykonujemy 2 serie

Ćwiczenia :

1. Leżenie tyłem ,nogi uniesione w górę, dotykamy dłońmi za uniesionymi kolanami ,łopatki odrywamy od podłoża
2. Podpór przodem na przedramionach, lewe kolano dotyka lewego łokcia
3. Leżenie tyłem, wykonujemy rowerek ze skrętem tułowia
4. Podpór przodem wykonujemy ,bieg w podporze
5. Wykonujemy „deskę” ze skrętem bioder
6. Podpór przodem, wykonujemy przeskoki przód tył
7. Podpór przodem na przedramionach, wykonujemy nogami przeskok do rozkroku
8. Leżenie tyłem unosimy ugięte nogi do klatki piersiowej, opuszczamy nogi proste
9. Leżenie bokiem ,nogi ugięte, ręce są na karku , wykonujemy spięcia bokiem, ćwiczenie wykonujemy na każdą stronę
10. Leżenie tyłem ,wykonujemy jednoczesne uniesienie rąk i nóg.

Mięśnie grzbietu :

1. Klęk podparty ,unosimy po przekątnej wyprostowaną lewą nogę z prawą ręką.

Wytrzymujemy 15 s. zmiana strony

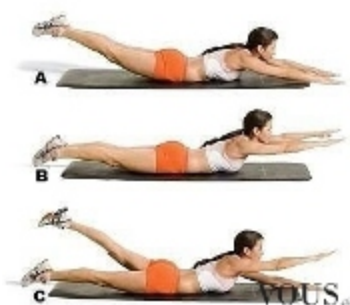


2. Leżenie tyłem ręce ugięte na karku lub na głowie, nogi wyprostowane, klatkę piersiową unosimy

Ćwiczmy 15 s.



4. Leżenie tyłem przez określony czas ruchamy nogami i rękoma jednocześnie, naprzemiennie



Rozciąganie :





leżenie na plecach z kolanami zgiętymi trzymanymi razem przez dłonie i przyciągniętymi do siebie tak by wyczuć moment odrywania się od podłoża kości krzyżowej, jeżeli ten następuje zatrzymujemy ruch znajdując barierę mięśniową, po pracy rozciągającej kość krzyżowa opada a My wyszukujemy kolejnego podobnego momentu.

