

## Temat lekcji 1: Nauka i doskonalenie zwodów w piłce koszykowej.

**Zwód** – w koszykówce ruch, mający na celu zmylić przeciwnika i ułatwić wykonanie zamierzonego ruchu.

Podstawowe rodzaje zwodów z piłką:

- zwód pojedynczy
- zwód przez zmianę tempa
- zwód przez podanie
- zwód przez ruch rękami

**Zwód pojedynczy** – polega na przełożeniu jednej nogi po tej samej stronie przeciwnika (np. nogę prawą po prawej stronie przeciwnika), a następnie przełożeniu na drugą stronę w celu przejścia w tamtą stronę (np. prawą nogę po lewej stronie). Zawodnik zajmuje niską pozycję na ugiętych nogach w kolanach, a piłkę chowa za biodrem, by przeciwnik jej nie dosięgnął. Można ten zwód wykonać zarówno kozłując piłkę, jak i zanim rozpocznie się kozłowanie. W drugim wypadku ważne jest, aby zanim postawi się drugą nogę, pierwsze wypuścić piłkę z rąk, by nie popełnić błędu kroków.

**Zwód przez zmianę tempa** – polega na zmianie tempa biegu i kozłowania przez zawodnika z piłką. Zawodnik biegnący z piłką może zwolnić, a nawet się zatrzymać, ciągle kozłując, a także wyprostować swoją postawę, by zasugerować, iż zaraz będzie chciał wykonać rzut.

Gdy obrońca wyprostuje się i zaprzestą krycia w pozycji obronnej, atakujący może gwałtownie przyspieszyć ruch i ominąć przeciwnika.

**Zwód przez podanie** – zawodnik z piłką może wykonać podanie do innego zawodnika ze swojej drużyny, który nie jest kryty (najlepiej, jeśli stoi w rogu boiska). Wtedy obrońca powinien przejąć zawodnika, który dostał piłkę. W czasie gdy obrońca biegnie do zawodnika z piłką, ten oddanie piłką pierwszemu, który w tym momencie nie ma przy sobie obrońcy i ma swobodę ruchów.

**Zwód przez ruch rękami** – można wykonać zwód np. poprzez zasugerowanie oddawania rzutu, poprzez ruch rękami z piłką, a gdy przeciwnik podskoczy, można go minąć, wykorzystując, że bez kontaktu z podłożem nie może zareagować (zmienić kierunku biegu).

Zwód można wykonać również bez piłki, np. w celu uwolnienia się, by móc piłkę otrzymać. Wykonuje się go przez zrobienie 1-2 kroków w jedną stronę i dynamiczny powrót na poprzednie miejsce, wykonując w ten sposób ruch na boisku w kształcie litery V.

Nie wolno wykonywać zwodu sugerującego oddanie rzutu podczas wykonywania rzutów wolnych

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=O2X6zvzcNiFzmlfAT1Bbjs9nYZgcpWcHo0e0ONFfo9liDfkE9T>

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺

## Temat lekcji 2 : Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.



Nadmiernie go obciążamy. Siadamy w pozycji, która nienaturalnie go wygina. Często zapominamy o nim na siłowni. O czym mowa? O kręgosłupie, którego prawidłowe działanie przyjmujemy za pewnik. A to wielki błąd! Kręgosłup pełni wiele niezmiernie istotnych funkcji w naszym organizmie. Dlatego warto zadbać o niego już dziś, zanim pojawi się uporczywy ból, skrzywienie pleców lub inne objawy, które utrudnią nam codzienne życie.

### **Jak zbudowany jest ludzki kręgosłup?**

Ludzki kręgosłup składa się z 32-34 kręgów, czyli osobnych kości, które nałożone są jeden na drugi. Pomędzy nimi znajdują się elastyczne dyski (tarcze lub krążki międzykręgowe), które odgrywają rolę amortyzatorów. Co istotne, w centrum każdego kręgu znajduje się otwór, przez który przebiega rdzeń kręgowy, odpowiedzialny za przepływ impulsów nerwowych oraz przekazywanie poleceń do mięśni i organów w naszym ciele.

### **Jakie funkcje pełni kręgosłup u człowieka?**

Z anatomii kręgosłupa wynikają funkcje, jakie pełni on w ludzkim organizmie. Po pierwsze kręgosłup jest narządem podporowym organizmu, czyli umożliwia nam przyjmowanie pionowej pozycji ciała oraz podnoszenie głowy.

Kręgosłup to również narząd ruchu. Jak zauważyliśmy wcześniej, dyski znajdujące się między kręgami działają jak amortyzatory. To bardzo istotna funkcja, dzięki której kręgi nie ocierają się o siebie, a my możemy się schylać i wykonywać ruchy na boki. Ponadto, w ten sposób kręgosłup pełni również funkcję ochronną dla mózgu, ponieważ dyski amortyzują wstrząsy, które mogłyby spowodować urazy wywołane poruszeniem się.

Co równie ważne, wytrzymałe kości kręgosłupa chronią rdzeń kręgowy. Każdy ucisk na nerwy, który spowodowany jest urazem lub zmianami zwyrodnieniowymi, powoduje nie tylko ból, ale i zaburza prawidłową pracę całego organizmu. Jak to jest możliwe? Nacisk na włókna nerwowe zmniejsza ich ukrwienie, co z kolei upośledza ich funkcjonowanie. A jako że rdzeń kręgowy wpływa np. na rytm pracy serca, przepływ krwi, działanie układu moczowego, czy ruchy jelit, to jego ochrona jest

niezwykle ważna dla zapewnienia nam odpowiedniego komfortu na co dzień, a nawet zachowania nas przy życiu!

Pamiętajmy zatem, że dbając o kręgosłup, pośrednio wpływamy na prawidłowe funkcjonowanie całego naszego organizmu. Zadbajmy zatem o prawidłową postawę na co dzień oraz odpowiednią dawkę ćwiczeń, które wzmocnią mięśnie szyi i pleców, podtrzymujące kręgosłup.

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=83lqnLrx9GVa8bJ5clAubnAtWZTMv09GnZI52t7JfHnDKV6KRQ>

Dziękuję za uwagę .Pozdrawiam serdecznie.