Klasa IIB i D – 05. 11.2020

Temat : Kształtowanie szybkości.

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód

- krążenia ramion w tył

- krążenia ramion w przód (oburącz)

- krążenia ramion w tył (oburącz)

- skrętoskłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)

- skłony tułowia w przód

- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim

- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok

- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)

- skiping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Część główna:

Pod tym linkiem https://www.youtube.com/watch?v=9Y41MulF3ic kryje się zestaw ćwiczeń które służą poprawie szybkości i wytrzymałości. **Opis do ćwiczeń jest zamieszczony na filmie**. Na filmie widać jak człowiek korzysta z lin gumowych które mają za zadanie stawiać opór ćwiczącemu**. Wy jednak wykonujecie ćwiczenia bez tych lin. Należy pamiętać że każde ćwiczenie wykonujemy bardzo szybko , można również zwiększyć sobie czas odpoczynku z 45 sekund na 1:30 min. Należy dostosować ćwiczenia do swoich możliwości.**

Proszę pamiętać że najpierw robimy ogólną rozgrzewkę zamieszczoną przeze mnie a następnie wykonujemy rozgrzewkę specjalną krótką zamieszczoną na filmie. Proszę pierw zapoznać się z filmem.

Ze sportowym pozdrowieniem Dawid Florian ☺