

Klasa IIB i D 06.11.2020

**Temat:** Kształtowanie gibkości i koordynacji, wykonując ćwiczenia z przyborem i bez przyboru

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 :

W niniejszym zestawie przedstawiam ćwiczenia z następującymi przybarami: gazeta plastikowa butelka ( zakręcona ), sznurek lub linka, pudełko zapatek, puszka np. po coli.

ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE Z GAZETA:

1. W biegu trzymanie gazety przed klatką piersiową, na brzuchu ( bez pomocy rąk )
2. Przeskoki obunóż, na prawą i lewą nogę nad gazetą rozłożoną na podłodze.
3. Skoki kangura z gazetą trzymaną między kolanami
4. W marszu przekładanie kuli gazetowej pod wysoko uniesionymi nogami
5. Rzuty do celu na odległość gazetową kulą
6. Żonglerka gazetową kulą

ĆWICZENIA PLASTIKOWA BUTELKA :

1. W marszu przekładanie butelki pod nogą wykroczną
2. Butelka na podłodze, przeskoki obunóż i jednonóż nad butelką
3. Butelka między kolanami podskoki w miejscu w prawo i lewo w przód i w tył
4. Butelka między stopami – podskokiem podrzut butelki w górę chwyt rękoma
5. Przysiad butelka na udach , podskoki w przysiadzie bez upadku butelki.

6. W staniu podrzucenie butelki wykonanie kłaśnieć przed sobą, za sobą , wykonanie krążeń ramion w przód i w tył

#### ĆWICZENIA ZE SZNURKIEM:

1. Siad prosty linka trzymana oburącz przed sobą – skłony tułowia w przód
2. Podpór przodem linka rozłożona przed sobą – przechodzenie ramion do przodu i do tyłu ( nie klęczymy na kolanach )
3. Siad klęczny linka złożona na połowę trzymana oburącz – przejście do klęku prostego z jednoczesnym przeniesieniem rąk nad głowę.

#### ĆWICZENIA Z PUDEŁKIEM ZAPALEK:

1. Marsz w różnych kierunkach z pudełkiem na głowie.
2. W staniu na jednej nodze pudełko na kolanie – podrzut pudełka kolaniem , chwyt w dłonie
3. W staniu , pudełko na podłodze – chwyt pudełka palcami jednej nogi wyrzut go jak najdalej ( zmiana nogi , ćwiczenie na boso)
4. W przysiadzie podpartym przesuwamy pudełko głową po podłodze
5. Leżenie przodem, pudełko w dłoniach – wyrzut pudełka do przodu w skłonie tułowia w tył

#### ĆWICZENIA Z PUSZKĄ :

1. Biegi z wysokim unoszeniem kolan i dotykaniem puszki trzymanej oburącz przed sobą
2. Trzymanie puszki na głowie – przechodzenie do siadu skrzyżnego i z powrotem z puszką na głowie
3. Siad klęczny puszka na podłodze dłonie na puszcze – przesuwanie puszki do przodu bez unoszenia pięt od pośladków
4. Siad prosty puszka między stopami – poprzez leżenie przewrotne ustawienie puszki nogami za głową

Wszystkie niezrozumiałe przez was komendy możecie sprawdzić w internecie np. siad prosty siad klęczny.

Część końcowa : ćwiczenia rozciągające

**Ze sportowym pozdrowieniem Dawid Florian**