

07.05.2020r.

Temat: Ćwiczenia indywidualne z różnymi przyborami.

1. Rozgrzewka:

- Bieg boksinerski w miejscu 30s.
- Bieg w miejscu z wyprostowanymi plecami - dotykamy rękoma kostek od wewnątrz 20x
- Bieg w miejscu z wyprostowanymi plecami – dotykamy rękoma kostek na zewnątrz 20x
- Przysiady 15x
- Przysiady z wyskokiem i klaśnięciem rękoma nad głową 10x
- W szerokim rozkroku skłony do prawej i lewej nogi- po 5 do każdej nogi

2. Ćwiczenia z woreczkami lub lekką książką.

- Połóż woreczek (książkę) na głowie. Unieś ręce przodem, w górę i opuść w dół, plecy proste, powtórz 6x
- Woreczek na głowie, spróbuj przemaszerować przez całe mieszkanie, ćwiczenie powtórz 2 razy. Pamiętaj, że plecy muszą być proste i maszerujesz a nie biegiesz.
- Przyjmij postawę, ręce oprzyj na biodrach, woreczek(książkę) połóż na głowie i wykonaj przysiad tak, aby woreczek nie spadł, ćwiczenie wykonaj 5 razy.
- Połóż woreczek (książkę) na głowie, stań na prawej nodze i spróbuj wytrzymać w tej postawie kilka sekund. Zmień nogę i zrób to samo. Pamiętaj o prostych plecach.
- Usiądź na krześle z woreczkiem (książką) na głowie, spróbuj powoli wstawać i siadać. Ćwiczenie wykonaj 6x. Pamiętaj - plecy proste.

3. Ćwiczenia z trzonkiem - kijem od mopa lub miotły:

- stojąc w rozkroku, nogi na szerokość bioder, wymachy ramion góra-dół, trzymając trzonek oburącz- 20x
- wymachy ramion w bok, przekładając laskę z prawej do lewej ręki przed sobą-20x
- trzonek trzymany przed sobą prawą a potem lewą ręką w połowie długości- wykonujemy odwracanie i nawracanie nadgarstkiem-20x
- ćwiczenie jak wyżej, ale trzonek trzymamy oburącz-20x

- trzonek trzymamy pionowo na otwartej dłoni przed sobą, zadanie polega na utrzymaniu go na dłoni- staramy się policzyć do 20

- przekładanie na przemian prawej i lewej nogi nad trzonkiem trzymanym oburącz przed sobą

4. Ćwiczenia z piłką:

- w leżeniu tyłem, wyrzuty i chwyt piłki z koszyczka w koszyczek – 50x (można odbijać, jeśli piłka słucha)

- w klęku obunóż przed ścianą kozłowanie piłki o ścianę- 50x

- w siadzie rozkrocznym przed ścianą wyrzut piłki nad siebie i próba odbicia jej o ścianę-chwyt (jeśli odbicia nie wychodzą można chwycić i wyrzucić piłkę)- 30x w łączności

- na koniec powtórz odbicia w leżeniu-50x

5. Rozluźnienie

- w leżeniu tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, wykonaj 10x wznosów ramion nad głowę z wdechem i 10 opuszczeń ramion z wydechem.