

TEMAT: Ćwiczenia gibkościowe i koordynacyjne

Lekcja online w aplikacji webex odbędzie się w dniu 04.06 o godz.9.30

Rozgrzewka:

- Krażenia ramion w przód 10x
- Krażenia ramion w tył 10x
- Oburącz krażenia ramion w przód 10x
- Oburącz krażenia ramion w tył 10x

-Skipping A 20x

-Skipping c 20x

Rozciąganie dynamiczne:

- Mięśnie dwugłowe 10x na nogę
- Mięśnie czworogłowe 10x na nogę
- Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

CZĘŚĆ GŁÓWNA :

Do ćwiczeń potrzebna będzie mała poduszka.

1. Pajacyk z wypchnięciem poduszki przed siebie
2. Poduszka na ziemi, w podporze przejścia przez poduszkę rękami w prawo i lewo
3. Wymach nogi i przeniesienie poduszki pod nogą prawą i lewą
4. W podporze poduszka na plecach i zejścia na prawe i lewe przedramię utrzymując poduszkę na plecach
5. Poduszka między nogami wyrzut poduszki do rąk
6. Podpór tyłem poduszka na brzuchu biodra wysoko w górze i poruszamy się do przodu i tyłu utrzymując poduszkę na brzuchu
7. W leżeniu na plecach poduszka między nogami, przenoszenie poduszki trzymając między nogami za głowę+ przeniesienie rękami
8. Skipping A z poduszką i dotknięcie poduszką lewego i prawego kolana za każdym razem ręce wracają do wyprostów nad głowę
9. W rozkroku przeniesienie ciężaru ciała z lewej nogi na prawą i przeniesienie poduszki między nogami.

CZĘŚĆ KOŃCOWA:

Ćwiczenia rozciągające statyczne: 30sek.ćwiczenie

1. W siadzie nogi proste skłon do nóg
2. Leżenie na plecach przyciąganie prawego kolana do klatki i lewego
3. W staniu przyciągnięcie prawej stopy do pośladka/druga noga