

Witam wszystkich serdecznie na następne dwa tygodnie wysyłam Wam ćwiczenia które należy wykonywać w warunkach domowych. Oprócz tego wysyłam Wam tematy zajęć które będziemy realizować na naszej grupie.

1. Siłownia – obwód stacyjny – kształtowanie siły i wytrzymałości
2. Gimnastyka – przewroty łączone w przód i w tył w obwodzie ćwiczebnym
3. Piłka ręczna – rozegranie ataku szybkiego i obrony „każdy swego” we fragmentach gry.
4. Piłka nożna – nauka zwodów ciałem z piłką i bez piłki.
5. Piłka nożna – obrona „każdy swego”

Ćwiczenia do wykonywania w domu:

- Skłony - stań w szerokim rozkroku, w taki sposób, aby palce stóp skierować na zewnątrz. Zaczynaj robić skłony, raz na jedną, raz na drugą stronę ciała. Wykonuj ruchy przez minutę.
- Wykroki - przyjmij pozycję stojącą. Jedną nogę wysuń do przodu, zejź ciężarem ciała i zatrzymaj się w momencie, kiedy kolano będzie zgięte pod kątem prostym, przytrzymaj przez sekundę i wróć do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie powtórz na drugą nogę.
- Koci grzbiet - zrób klęk podparty. Ręce ustaw na szerokości barków. Wypychaj plecy i klatkę piersiową do góry. Zatrzymaj pozycję w najwyższym punkcie przez pięć sekund. Po upływie czasu rozluźnij się, a potem powtórz ćwiczenie.
- Przyciąganie stopy do pośladka - stań prosto i zegnij jedną nogę w kolanie. Wtedy przyciągnij stopę do pośladka i na chwilę zatrzymaj pozycję. Powtórz na drugą stronę.
- Usiądź prosto na macie, nogi trzymaj równoległe do siebie, palce stóp skieruj do góry. Pochyl tyłów do przodu, jednocześnie prostując i wyciągając przed siebie ręce (bardziej zaawansowani próbują chwycić dłońmi za palce u stóp). Wytrzymaj kilkanaście sekund i wróć do początkowej pozycji.
- Podczas rozciągania możesz wykorzystać gumy treningowe. Usiądź na macie z wyprostowanymi w kolanach nogami. Zaczep gumę treningową na jednej ze stóp. Przyciągnij do siebie krańce gumy, pilnując cały czas wyprostowanych pleców. Ciągnij gumę do momentu, aż poczujesz rozciągające się mięśnie łydki. Przytrzymaj wtedy pozycję przez 30 sekund. Powtórz na drugą nogę.
- Usiądź na macie i wyprostuj nogi. Następnie zegnij w kolanie prawą nogę, a kolano przyciągnij do siebie, stopę stawiając na ziemi obok lewego kolana. Pochyl tyłów w prawo, odpychając się za pomocą lewego łokcia od zgiętej nogi. Wytrzymaj w pozycji pół minuty i zmień nogi.