

UKS GIMNAZJON

Rozgrzewka

1. Na początek zapraszamy do krótkiej rozgrzewki dzięki niej zwiększymy elastyczność tkanki mięśniowej i więzadeł a także przygotujemy organizm do wysiłku fizycznego ☺

ZACZYNAMY !

- Trucht w miejscu (5 min)
- Krążenia ramion w przód i tył (po 10 powtórzeń)
- Same nogi do pajacyków (szeroko – wąsko) (10x)
- Całe pajacyki (10 x)
- Podskoki obunóż w górę (10x) mocno spięty brzuch
- A teraz ręce do góry i skaczemy jak kangury!
- Przysiady (10x)
- Wysoki Skip A, oraz B (po 10 powtórzeń)
- Opad tułowia w przód, skręty tułowia (skrętoskłony 10 x)
- Krążenia bioder 5x w prawo 5x w lewo
- Krążenia całym tułowiem 8x
- Postawa w rozkroku opad tułowia w przód – skłony z pogłębieniem. 5x
- Siad rozkroczny – skłon do nogi prawej, do środka oraz do nogi lewej 5x
- Siad prosty – skłon w przód wytrzymanie 10s

TRENING

Do wykonania treningu będą Ci potrzebne 2 balony oraz skarpetki

1. Poproś osobę dorosłą bądź sam nadmuchaj balon. Kiedy balon jest już napompowany poproś rodzica bądź rodzeństwo aby poćwiczyli razem z Tobą ☺. Osoba ćwicząca trzyma balon w rękach, druga osoba wydaje komendy „Podrzuc balon i dotknij pięty”, „ podrzuc balon i dotknij nosa”, „podrzuc balon i dotknij kolana”” Podrzuc balon wykonaj krążenie bioder”. Po 5- 6 komendach zmieńcie się w parze. Zobaczycie, że to wcale nie jest takie proste ! ☺
2. Lustro – stańcie razem z mamą, tatą bądź rodzeństwem naprzeciwko siebie. Każdy z was ma napompowany balon. Ustalcie kto będzie na początku osobą pokazującą ćwiczenia. Staramy się być „lustrem” i powtarzać wymyślone ćwiczenia. Mogą to być przeróżnego rodzaju ćwiczenia od dynamicznych po statyczne.
3. Zabawa ruchowa z balonem. Wykonuj dane ćwiczenia tak jak potrafisz najlepiej. Poproś mamę, tatę lub rodzeństwo aby wydawali komendy po krótkim czasie zróbcie zmianę. Propozycje ćwiczeń :

- Odbijaj balon prawą ręką, odbijaj balon lewą ręką, odbijaj balon dowolną ręką ale skaczesz na prawej nodze, lewej nodze, przejdź do klęku prostego, przejdź do klęku jednonog, przejdź do siadu, siadu prostego

Ćwiczenia w skarpetach

1. Ubierz skarpety na stopy i ruszamy !

Leżenie tyłem ugnij nogi w kolanach, unieś biodra w górę stopy jeżdżą po podłodze, mocno spinamy pośladki zobaczcie że wszystkie mięśnie świetnie tutaj zapracują. Wykonaj to ćwiczenie 10 x

2. W podporze przodem wykonaj przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej. Stopy jadą po podłodze.
3. Przysiad z odwodzeniem nogi do boku, ramiona wyciągnięte w górę, plecy wyprostowane PAMIĘTAJ O ODDECHU! Wystarczy jak wykonasz 10 powtórzeń
4. Podpór tyłem, stopy jeżdżą po podłodze szeroko – wąsko. Cały czas spięte pośladki. 5x
5. Kolejne ćwiczenie również w podporze tyłem przejeżdżamy do przodu i do tyłu. Tym razem nogi złączone

ROZCIĄGANIE

Czas na relaks po dość intensywnym treningu.

- Stań w rozkroku unieś ramiona w górę, wdech nosem ramiona w górę wydech ustami ramiona w dół. Powtórz to ćwiczenie 3x
- Unieś ramiona w górę, wdech nosem i z wydechem wykonaj skłon w przód. Pamiętaj o prostych plecach, głowę schowaj między ramionami. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund
- Złącz stopy razem, przyciągnij kolano prawej nogi do klatki piersiowej. Przytrzymaj 10 sekund. Zmień nogę.
- Przejdź do leżenia tyłem, ugnij nogi w kolanach. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, przytrzymaj. Zmień kolano. 10 sekund
- Unieś dwie nogi wyprostowane nogi w górę, wykonaj „nożyce” przytrzymaj w tej pozycji 10s.
- Przejdź do siadu na piętach. Postaraj się wykonać skłon w przód i jak najdalej sięgnąć rękami. Nie odrywaj pośladków od pięt.!
- Przejdź do siadu tureckiego, i analogicznie do poprzedniego ćwiczenia unieś ramiona w górę i wykonaj skłon w przód.
- Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj trzy wdechy ustami i wydechy.

To wszystko na dziś ! A jeżeli nadal jest wam mało to Trenerka Magda wraz z trenerkami z innego klubu przygotowała dla was filmik z ćwiczeniami. Ciekawe czy zgadniecie w jakie zwierzątko zamieniła się trenerka ? <https://www.youtube.com/watch?v=GtlggYZgPoU>