

Rozgrzewka

1. TRUCHT

2. SKŁONY W PRZÓD:

- Skłony w przód w miejscu,
- Skłony w przód w marszy co 3ci krok,
- Skłony w przód w marszu raz do jednej raz do drugiej nogi wysuniętej w przód, itd.

3. ĆWICZENIA MIĘŚNI RĄK:

Wymachy ramion w przód – w truchcie lub w podskokach (np. prawa w przód – lewa w przód – prawa w tył – lewa w tył (po kilka razy) lub obie w przód – obie w tył, naprzemianstronne, itp.

4. SKŁONY BOCZNE:

- W truchcie lub w marszu skłony boczne tułowia – raz prawą ręką raz lewą co 3 kroki.
- W staniu skłony boczne tułowia, itd.

5. ĆWICZENIA MIĘŚNI NÓG:

- Wymachy nogą w przód lub w bok w staniu z partnerem lub w oparciu o drabinki, drzewo, płot itp.
- Skippingi A i C, przysiady itp.

6. SKRĘTY BOCZNE:

- Skręty boczne w rozkroku
- Skręty boczne z partnerem w staniu, siadzie itp.

7. ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA:

- Krążenia bioder zwykłe w staniu
- Obszerne krążenia bioder
- Na sali „brzuski” lub w zwisie na drabinkach unoszenie nóg w górę itp.

8. SKŁONY W TYŁ:

Skłony w tył w staniu lub z partnerem, (na sali może być mostek) itp.

9. PODSKOKI:

- Wieloskoki
- Podskoki w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- Skoki w ruchu na jednej nodze ze zmianą
- Żabki

10. ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE:

(np. jaskółka, z partnerem - walka kogutów, przeciągania itp.)

11. TRUCHT lub 2-3 przebieżki ok. 20m

Wybierasz jedno lub dwa ćwiczenia na daną grupę mięśniową.

Należy wykonać ok. 10–15 powtórzeń danego ćwiczenia.

Rozgrzewka powinna trwać ok. 10min.

Zachowaj podaną zmienność pracy mięśniowej.

Powodzenia 😊

Rozgrzewka na basenie

- W postawie swobodnej krążenia RR
naprzemianstronne, równoległe w przód, w tył, asymetryczne.
- J.w. RR w bok, krążenia w łokciach.
- W rozkroku skłony T w przód z pogłębieniem.
- W postawie swobodnej krążenia kolan do wew. i na zew.
- W rozkroku opad T – skrętoskłony.
- W postawie swobodnej krążenia stóp.
- J.w. krążenia T – w biodrach, cała góra.
- J.w. krążenia karku.
- J.w. przysiady.
- J.w. rozciąganie RR.
- W rozkroku rozciąganie NN.