

ĆWICZENIE POPRAWIAJĄCE SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Ćwiczenie 1.

Stanie w lekkim rozkroku

Ruch- skrętoskłon w kierunku nogi prawej z pogłębieniem, wymachy, rąk w górę, zmiana (5 razy).

Ćwiczenie 2.

Stanie nogi zwarte, ramiona w górę wyprostowane

-przysiad z równoczesnym dotknięciem dłońmi podłogi, powrót do pozycji wyjściowej, wymach ramion (10x).

Ćwiczenia 3.

Siad płaski, nogi zwarte wyprostowane, ręce podparte z tyłu

-unoszenie nóg nad podłogę i wytrzymanie, powrót do pozycji wyjściowej (5x)

Ćwiczenia 4.

Przysiad podparty.

-wyrzut nogi lewej w tył do wyprostu, zmiana nóg (10x)

Ćwiczenie 5.

Kłęk podparty, ramiona wyprostowane w górę

-skłon w przód z maksymalnym wyprostem rąk w przód bez odrywania bioder od pięt (tzw. ukłon japoński), powrót do pozycji wyjściowej

Ćwiczenie 6.

Leżenie na plecach, ramiona wyprostowane w tył za głowę

-równoczesne dociągnięcie kolan do głowy z oderwaniem tułowia od podłoża, powrót do pw. (pozycji wyjściowej)

Ćwiczenie 7.

Siad płaski ramiona podparte z tyłu.

-równoczesne oderwanie bioder w wyprostem w górę i uniesieniem prawej nogi w górę, powrót, zmiana.

Ćwiczenie 8.

Siad płaski, ramiona wyprostowane w przód przed klatkę piersiową

-marsz na pośladkach połączony z pracą nóg

Ćwiczenie 9.

Leżenie na plecach, stopy zaczepione o drabinkę

-przejście do siadu, ramiona na biodrach

Ćwiczenie 10.

Przysiad podparty

-wyprost nóg nie odrywając dłoni od podłoża.

Ćwiczenie 11.

Leżenie na plecach, ramiona odwiedzone w bok -” nożyce”

Ćwiczenie 12.

Siad klęczny, ramiona na biodrach.

-przenoszenie bioder z jednej strony na drugą.

Ćwiczenie 13.

Stanie w rozkroku, ramiona na biodrach.

-skłon do nogi lewej z pogłębieniem, wyprost, skłon do nogi prawej, powrót do pozycji wyjściowej.