

## ZESTAW ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH (ćwiczenia wykonuj codziennie)

### *Deska/ ścianka*

Pozycja wyjściowa:

- 1) Podpór przodem na przedramionach, łokcie pod barkami, nogi złączone, wyprostowane, ustawione w jednej linii z tułowiem.
- 2) Wzrok skierowany w przód.
- 3) Pozycję utrzymujemy do czasu, kiedy jesteśmy w stanie kontrolować ustawienie ciała.
- 4) Tylko utrzymanie prawidłowej pozycji będzie miało wpływ na pozytywne efekty

Ruch:

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową i napinając mocno mięśnie nóg, pośladki oraz brzuch, postaraj się wytrzymać jak najdłużej.

### *Rowerek:*

Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja leżąca na plecach. Ramiona ugięte za głową. Głowa lekko podtrzymywana dłońmi.
- 2) Nogi ugięte w kolanach.
- 3) Plecy dociśnięte do podłogi.

Ruch

- 1) Wyprostuj prawą nogę, jednocześnie przyciągnij lewe kolano do prawego łokcia i skreć tułów tak, aby możliwe było wykonanie ruchu. Wykonaj wydech.
- 2) Przez chwilę zatrzymaj ruch w maksymalnym napięciu mięśni brzucha.
- 3) Wróć do pozycji wyjściowej, wykonaj płynny wdech.
- 4) Wykonaj ruch na przeciwną stronę.
- 5) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

Wskazówki

- 1) Brzuch mocno napięty przez cały czas trwania ćwiczenia.
- 2) Ćwiczenie wykonuj powoli.
- 3) Skup się podczas wykonywania ruchu.
- 4) Zwróć uwagę na prawidłowe oddychanie.

### *Naprzemienne wznosy ręki i nogi w kłęk podpartym:*

Pozycja wyjściowa

- 1) Kłęk podparty.
- 2) Tułów wyprostowany, dłonie w jednej linii, ustawione na szerokość pleców.
- 3) Kolana na szerokości bioder.

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, weź wdech, unieś wyprostowane ramię oraz przeciwną wyprostowaną nogę.
- 2) Wytrzymaj w takiej pozycji 1-2 sekundy, po czym z wydechem wróć do pozycji wyjściowej i zmień rękę i nogę.
- 3) Wykonaj ćwiczenie zadaną liczbę powtórzeń.

### Wskazówki

- 1) Kontroluj ruch podczas trwania ćwiczenia.
- 2) Bądź skoncentrowany.
- 3) Utrzymuj napięcie mięśni brzucha oraz pośladków.
- 4) Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu.
- 5) Ćwiczenie wykonuj powoli, z pełnym zaangażowaniem.

### *Głębokie przeskoki z nogi na nogę:*

#### Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja wykroczna.
- 2) Plecy proste, łopatki ściągnięte, brzuch i pośladki mocno napięte.

#### Ruch

- 1) Z pozycji wyprostowanej wykonaj wyskok w górę, po czym zamień nogi w powietrzu, każde lądowanie amortyzuj pracą nóg.
- 2) Po przeskoku ponownie wyskocz w górę i zamień nogi miejscami.
- 3) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.

#### Wskazówki

- 1) Postaraj się nie pochylać tułowia do przodu podczas wykroku.
- 2) Unikaj odrywania pięty od podłoża.
- 3) Postaraj się ustawić palce stopy nieco na zewnątrz.
- 4) Skup się podczas wykonywania ruchu.
- 5) Napinaj mocno mięśnie brzucha przy wracaniu do pozycji wyprostowanej.
- 6) Przytrzymuj dłonie na biodrach, nie podpieraj się o kolano nogi wykrocznej.

### *Przysiad z wyskokiem w górę;*

#### Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja stojąca, plecy wyprostowane, ramiona skierowane w dół.
- 2) Mięśnie brzucha oraz pośladki napięte, łopatki ściągnięte.
- 4) Stopy mniej więcej na szerokości barków (palce stóp lekko na zewnątrz).

#### Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, weź wdech, wykonaj płynny i powolny przysiad, ramiona wysuń przed siebie.
- 2) Z wydechem wykonaj wyprost kolan wraz z wyskokiem w górę i wyrzutem ramion. Opadając, amortyzuj skok, uginając kolana oraz schodząc równocześnie do pozycji przysiadu.
- 3) Wykonaj ruch wyznaczoną liczbę powtórzeń.

#### Wskazówki

- 1) Pamiętaj o utrzymaniu prostych pleców.
- 2) Głowę utrzymuj w równej linii z plecami.
- 3) Wzrok kieruj przed siebie (ew. lekko do góry).
- 4) Bądź skoncentrowany.
- 5) Nie prowadź kolan do wewnątrz (utrzymuj je skierowane lekko na zewnątrz).
- 6) Ciężar rozłóż na obie stopy.

### *Nożyczki nogami;*

#### Pozycja wyjściowa

- 1) Pozycja leżąca na plecach. Ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia.
- 2) Nogi wyprostowane, ustawione równoległe do podłogi
- 3) Głowa lekko uniesiona.

## Ruch

- 1) Zachowując prawidłową postawę ciała, unieś wyprostowane nogi z podłoża
- 2) Rozsuń nogi na zewnątrz, po czym przyciągnij je do siebie, ustaw jedną nogę pod drugą, po czym ponownie je rozszerz.
- 3) Wykonuj nożyce naprzemiennie.
- 4) Powtarzaj ruch do momentu odczucia silnego pieczenia w mięśniach brzucha.

## Wskazówki

- 1) Mięśnie brzucha powinny być mocno napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- 2) Ćwiczenie wykonuj powoli z pełnym wyczuciem zaangażowanej grupy mięśniowej.
- 3) Skup się podczas wykonywania ruchu.
- 4) Zwróć uwagę na prawidłowe oddychanie.

## *Przysiad przy ścianie:*

### Pozycja wyjściowa

- 1) Stopy ustawione na szerokość barków, całą powierzchnią dociśnięte do podłogi.
- 2) Plecy proste, tułów napięty, głowa w pozycji naturalnej, wzrok skierowany do przodu.
- 3) Łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wypięta do przodu.

### Ruch

- 1) Opierając się o ścianę, wykonaj przysiad do momentu, aż twoje uda będą równoległe do podłoża.
- 2) Plecy dociśnij do ściany i napnij mocno brzuch.
- 3) Oddychaj głęboko i postaraj się wytrzymać określony czas.

### Wskazówki

- 1) Podczas całego ćwiczenia utrzymuj tułów napięty.
- 2) Nie pozwól, aby kolana schodziły się do środka.
- 3) Dociskaj całą stopę do podłoża.
- 4) Pamiętaj o głębokim oddychaniu.

## *CECHY MOTORYCZNE CZŁOWIEKA*

**Motoryczność człowieka** — całokształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka.

Wyróżniamy 4 podstawowe **cechy motoryczne** człowieka - siła, szybkość, wytrzymałość i gibkość.

Postaram się wam przybliżyć każdą z nich.

**Siła** – przygotowanie wszystkich grup mięśniowych do wykonania wszechstronnej i różnorodnej pracy.

**Szybkość** – zdolność wykonywania ruchu w jak najkrótszym czasie.

**Wytrzymałość** – zdolność do długotrwałego wykonywania działań ruchowych bez obniżania ich efektywności.

**Gibkość** – ruchomość ciała w poszczególnych stawach i zdolność wykonywania ruchów w optymalnym zakresie.

## *SPRAWDZAMY GIBKOŚĆ I SIŁĘ MIĘŚNI BRZUCHA*

**Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	<b>minimalny 1 pkt</b>
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	<b>dostateczny 2 pkt</b>
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	<b>dobry 3 pkt</b>
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	<b>wysoki 5 pkt</b>
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	<b>wybitny 6 pkt</b>

**Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie nóg tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
10 sek	30 sek	<b>minimalny 1 pkt</b>
30 sek	1 min.	<b>dostateczny 2 pkt</b>
1 min.	1,5 min.	<b>dobry 3 pkt</b>
1,5 min.	2 min.	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
2 min.	3 min.	<b>wysoki 5 pkt</b>
3 min.	4 min.	<b>wybitny 6 pkt</b>

*SAM OCEŃ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ!*