

TEMAT LEKCJI: KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI. OBWÓD ĆWICZEBNY

kl. VII-VIII

I zestaw ćwiczeń:

- krążenia nadgarstków w chwycie splecionym – 10 powt na stronę
- krążenia głowy – 10 powt w lewą stronę; 10 powt w prawą stronę
- skłony głowy w przód – 10 powt
- skłony głowy w tył – 10 powt
- krążenia barków – 10 x w przód; 10 x w tył

II zestaw ćwiczeń:

- krążenia bioder – 15 powt na lewą stronę; 15 powt na prawą stronę
- krążenia kolan – 15 powt na lewą stronę; 15 powt na prawą stronę
- „stół” –wznos bioder i ramion w pozycji leżenia tyłem – 20 powt
- „rowerek” – (3 x 30s)
- „foczek” – wznos tułowia z leżenia przodem przy jednoczesnym oparciu bioder o podłogę (5 x 5 powt)

III zestaw ćwiczeń:

- skip A(3 X 30s)
- skip C (3 x 30s)
- przysiady (3 serie x 10 powt)
- skłony tułowia w leżeniu tyłem – „brzuszek” (3 x 10 powt)
- ugięcia ramion w podporze przodem – „pompki” (3 x 10 powt)

IV zestaw ćwiczeń:

- „świeca” – (5 x 10 powt)