

Witajcie!

Do zrealizowania kolejnych zajęć wychowania fizycznego będzie potrzebny przybór, który w domu na co dzień służy do sprzątania. Miotła (mop), bo o niej mowa, zostanie wykorzystana w nietypowy sposób do ćwiczeń wzmacniających oraz kształtujących. Jeżeli macie możliwość odkręcenia miotły od kija to proszę zróbcie to, ułatwi wam to nieco wykonywanie ćwiczeń. Pamiętajcie również o wszelkich zasadach bezpieczeństwa, które podczas każdego zajęcia muszą być priorytetem. Jeżeli do jakiegoś ćwiczenia nie posiadacie wystarczająco dużo miejsca pomińcie je i przejdźcie do następnego.

- 1) Ustawienie w lekkim rozkroku, kij (od miotły) trzymamy w dwóch rękach za skrajne końce na wysokości klatki piersiowej. Wykonujemy 10 dynamicznych wyprostów rąk poziomo do podłoża.
- 2) Ustawienie jak wyżej, 10 dynamicznych wyprostów rąk pionowo ponad głowę.
- 3) Pozycja stojąc kij w wyprostowanych rękach poniżej poziomu bioder. Synchronizując pracę rąk i nóg wykonujemy podskokiem rozkrok z jednoczesnym uniesieniem kija w wyprostowanych rękach nad głowę, następnie zeskok z opustem rąk do pozycji wyjściowej.
- 4) Pozycja rozkroczna ręce z kijem nad głowę, plecy proste. Skłon tułowia w bok z pogłębieniem na trzy w prawą i lewą stronę.
- 5) Pozycja rozkroczna ręce z kijem nad głowę, plecy proste. 10 dynamicznych skłonów w przód z dotknięciem kijem o stopy.
- 6) Lekki rozkrok, kij w wyprostowanych rękach poniżej poziomu bioder. Wykonujemy 10 przysiadów z równoczesnym uniesieniem kija w wyprostowanych rękach powyżej poziomu głowy.
- 7) Ustawienie bokiem do kija leżącego na ziemi. Przeskok z jednej strony na drugą w formie skoku A około 30 sekund.
- 8) Ustawienie z boku i z tyłu kija leżącego na ziemi . Obieganie kija w stronę drugiego końca przodem, powrót tyłem około 30 sekund.
- 9) Ustawienie bokiem do kija leżącego na ziemi. Przeskoki obunóż na drugą stronę około 30 sekund.
- 10) Siad skrzyżny kij trzymany oburącz na wysokości klatki piersiowej. Delikatnym zamachem staramy się wstać do pozycji stojąc, po czy wracamy do siadu skrzyżnego.
- 11) Siad równoważny, kija na wysokości kolan. Wykonujemy przemach kija pod nogi poprzez zgięcie kolan i ponowny wyprost.
- 12) Leżenie przodem (na brzuchu) kij w wyprostowanych rękach ponad głowę. 10 skłonów tułowia w tył z równoczesnym uniesieniem kija ponad podłoże.
- 13) Siad równoważny kij na wysokości klatki piersiowej. Skręty tułowia raz w prawą raz w lewą stronę z równoczesnym przeciwnym skrętem nóg.
- 14) Ustawienie bokiem do kija leżącego na ziemi. Obiegamy kij poruszając się krokiem odstawno- dostawnym około 30 sekund.

15) Ustawienie bokiem do kija leżącego na ziemi. 10 przeskoków na prawej i lewej nodze.

16) Ustawienie w rozkroku z kijem pomiędzy nogami. Podskokiem zmieniamy ustawienie nóg na krzyż następnie podskokiem wracamy do pozycji wyjściowej.

Pozdrawiam!