

UNIWERSALNY ZESTAW ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH DLA WYCHOWANKÓW BURSĄ MIĘDZYSZKOLNEJ DO WYKONYWANIA W DOMU

Ćwiczcie co najmniej 1godz.30min. po ostatnim posiłku w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu. Jeżeli nie potrafisz wykonać jakiegoś ćwiczenia, nie zniechęcaj się, przejdź do następnego.

Nazewnictwo i skróty stosowane w opisie ćwiczeń:

leżenie przodem- leżenie na brzuchu

leżenie tyłem- leżenie na plecach

RR- ramiona

NN- nogi

T – tułów

Większość ćwiczeń wykonujemy po 10 razy, chyba, że jest inaczej zaznaczone. Zapraszam.

W STANIU:

- krążenie głowy 5 razy w lewo, 5 razy w prawo,
- naprzemianstronne krążenie RR w tył,
- obustronne krążenie RR w przód,
- Skręty T RR wzniesionymi w bok,
- krążenia bioder 5 razy w lewo, 5 razy w prawo,
- marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan,
- skłony T w przód,
- odmachy RR w bok z trzykrotnym pogłębieniem,
- skłony T w bok z RR na karku (każdy skłon 3 razy pogłębiony),
- półprzysiady,
- naprzemianstronne szybkie wyprosty RR w przód (jak uderzenia w worek treningowy)- 10 sek.,
- krążenia T z RR na karku 5 razy w lewo, 5 razy w prawo,
- „pajacyki”,
- waga przodem („jaskółka”) 2 razy lewa N, 2 razy prawa N,
- w staniu, niskie podskoki obunóż 10 sek.,
- „ krokodylki” (z przysiadu podpartego wyrzut NN w tył do leżenia podpartego- powrót, podskok w górę z klaśnięciem nad głową- powrót, każdy cykl wykonujemy 10 razy,
- w staniu na jednej N z RR wzniesionymi w bok zamykamy oczy, staramy się ustać jak najdłużej,
- w staniu, wolny wznos RR przodem w górę- wdech, opust RR bokiem – wydech

W LEŻENIU:

- leżenie tyłem, „ rowerek”- 20 sek.,
- leżenie tyłem, „ brzuszki ” (skłony T w przód),

- leżenie przodem z RR wzdłuż T , przenosy RR nad podłożem w przód i z powrotem do boków,
- leżenie przodem, NN wykonują „ nożyce” (kolana proste jak w kraulu)-20 sek.,
- „ kołyska”,(z siadu skulonego przetoczenia w tył i z powrotem),
- „ pompki”, mogą być damskie, na czworakach.

ŻYCZĘ SAMOZAPARCIA (CZEGO WAM PRZECIEŻ NIE BRAKUJE) W SYSTEMATYCZNYM WYKONYWANIU ĆWICZEŃ.

Tadeusz Kiciński