



TEMAT: Ćwiczenia w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Stojąc nogi wyprostowane i złączone, ręce wyprostowane i uniesione nad głowę
Ruch: podskoki w przód i tył. 30 powtórzeń

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Stojąc nogi wyprostowane i złączone, ręce wyprostowane i uniesione nad głowę
Ruch: podskoki na boki utrzymując wyprostowane ciało. 30 powtórzeń

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: stojąc, ręce wzdłuż tułowia. Ruch: Naprzemienne wspięcie na palce i przejście na pięty. 20 powtórzeń

Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: podpór przodem (pozycja do pompki) ruch: Lewą ręką dotykami prawego barku, prawą ręką lewego. Ruch naprzemiennie. 20 powtórzeń na rękę.

Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: klęk podparty. Ruch: wyprost ręki i przeciwnej nogi. 20 powtórzeń na rękę

Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa: stojąc na jednej nodze. Ruch: Utrzymując równowagę na jednej nodze, dotknięcie rękami ziemi i wyprost nad głowę. 20 powtórzeń na nogę.

Ćwiczenie 7.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi zgięte uniesione do góry. W rękach pusta, plastikowa butelka Ruch: butelkę kładziemy przy stopach tak aby sturlała się po piszczelach . 20 powtórzeń

Ćwiczenie 8.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi proste na ziemi . Ruch : unoszenie nóg do góry. 20 powtórzeń

Ćwiczenie 9.

Pozycja wyjściowa: Siad prosty. Ruch: przejście do leżenia na plecach i przełożenie nóg za głowę do leżenia przewrotnego, następnie powrót do siadu. 10 powtórzeń

Ćwiczenie 10.

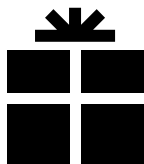
Pozycja wyjściowa klęk podparty. Ruch: przejście do siadu klęcznego i niskiej pozycji Klappa. 10 powtórzeń

Ćwiczenie 11.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu ręce zgięte przy klatce. Ruch: Uniesienie głowy i klatki do góry, przez wyprost ramion. 10 powtórzeń

Ćwiczenie 12.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach nogi zgięte w kolanach przy klatce, ręce trzymają kolana. Ruch „kołyska” przód – tył. 20 powtórzeń



https://drive.google.com/file/d/1PI9ixY9vFYFIJaK_UK5yrs7P78JrD4H7/view?usp=drivesdk

Opracował: Wiesław Bilat