

WITAM , PRZEDSTAWIAM MATERIAŁ DO REALIZACJI W ZDALNYM NAUCZANIU NA OKRES 15-19.06.2020 – 3 GODZINY .

Witam przesyłam materiały do realizacji w zdalnym nauczaniu 15.06.-19.06.2020- 3 godziny lekcyjne.

Rozgrzewka

- krążenia w przód/tył
- krążenia bioder
- pajacyki 1min
- Koci grzbiet: <https://www.youtube.com/watch?v=Cyl6sv8PEIk>
- Bear plank 3x10sek: <https://www.youtube.com/watch?v=AGfvmD9k3v4>
- Dżdżownica, staramy się mieć cały czas proste nogi: <https://www.youtube.com/watch?v=2dj0wHk8vMk>
- Skip A 30sek, Skip C 30 sek, 2 serie

1. Część główna

zabawy koordynacyjne w la.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=IUuQAC0Kan6hon2ugOkzhmKU9dcjy34UonFIXPcJFk7ptY7hi>

2. Część główna

Nauka i doskonalenie skoku w dal z miejsca

<https://ewf.h1.pl/student/?token=4kcTiCBTtL93it5Lh32kLMqLRIBF3aII6BPunYsP7YYcdvk1F>

3. Część główna

Prawidłowa technika biegu- LA

<https://ewf.h1.pl/student/?token=h4NJAVnCNTAwz82ok31IqiqyoC7zA2gEWwL33cAN1mnVINCzW6>

Rozciąganie

Ćwiczenia robimy spokojnie, nie śpieszymy się, staramy się wyregulować oddech i oddychać głęboko. Tych ćwiczeń nie skracamy, można je wykonywać dłużej lub co najmniej tak długo jak na filmiku.

**kolanami – szczególna uwaga dla kobiet(251/111).** Naciskając kolanami lub stopami na podłoże zwiększysz znacznie efekty rozciągania.

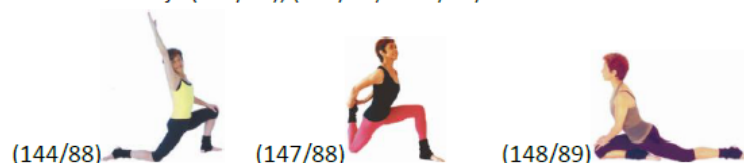


- W klęku podpartym za sobą, napinając mięśnie grzbietu i pośladków, wypychaj biodra do przodu (154/90). Dla zwiększenia rozciągania całych mięśni czworogłowych, lędźwiowo – biodrowych i brzucha oprzyj się na przedramionach i wypychaj biodra do góry (155/90). Rozciągaj do 40 sek.



Oczywiście, jak prawie w przypadku każdego ćwiczenia, w zestawie ćwiczeń trudniejszych (część II) znajdziesz ciąg dalszy.

- W klęku lub „półszpagacie” możesz rozciągać te ważne grupy mięśniowe kontrolując ich stan i reakcje (144/88), (147/88) i 148/89).



Rozciąganie tej grupy silnych mięśni, tak często stosowane w pozycji stojącej jest – bez podparcia o przyrząd - dużym nieporozumieniem. Pomijając utrzymanie równowagi, rozciąganie ręką mięśni nóg jest u większości sportowców mało skuteczne!

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

⌵

[Pozdrawiam Paweł Zieliński](#)