

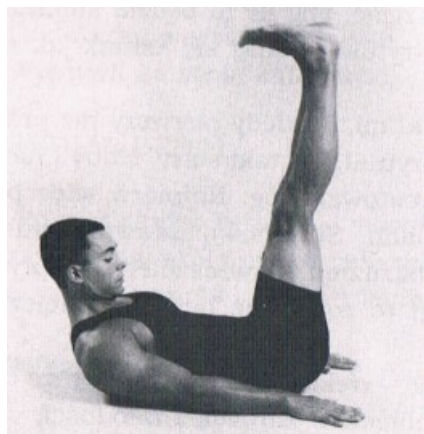
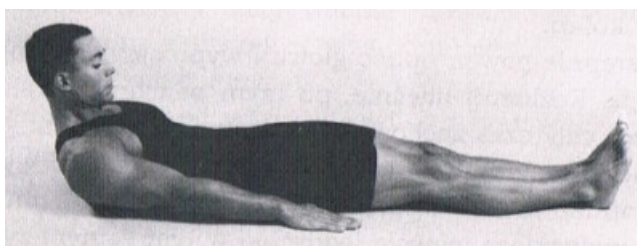
Zestaw ćwiczeń dla klasy IV

Witam Was serdecznie. Mam nadzieję, że zdrowie Wam dopisuje. I mam nadzieję, że tęsknicie za wf-em. Ponieważ spotkamy się dopiero po Świątach Wielkanocnych, przygotowałem dla Was zestaw ćwiczeń, dzięki którym znacznie poprawicie swoją siłę i gibkość oraz koordynację ruchową.

A po Świątach Wielkanocnych będziecie mogli, przynajmniej niektórzy z Was, pochwalić się swoimi umiejętnościami wykonując podstawowe ćwiczenia gimnastyczne: mostek, wagę, jaskółkę oraz świecę.

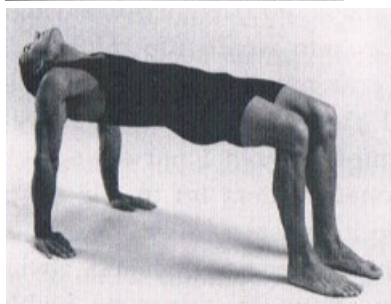
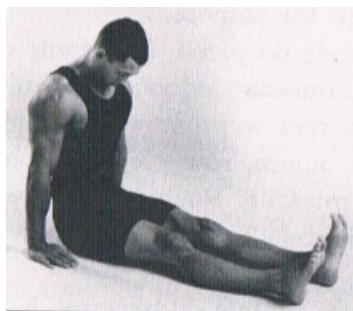
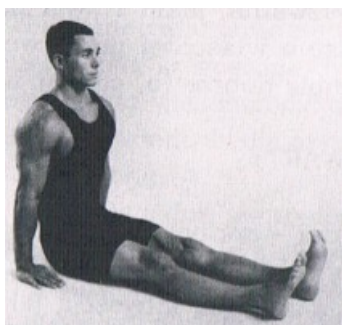
Możecie poprosić rodziców aby Wam pomogli w ćwiczeniach, lub żeby poćwiczyli a Wami.

1.



Leżąc płasko na plecach, wyprostuj ręce wzdłuż ciała, dłonie do podłogi (palce złączone) lekko wsuń pod biodra. Unieś głowę i przyciągnij do klatki piersiowej. Jednocześnie podnieś wyprostowane w kolanach nogi do pozycji pionowej. Powtórz 5 - 10x

2. Usiądź na podłodze, nogi wyprostuj i lekko rozstaw, tak by stopy znajdowały się na linii ramion. Tułów wyprostowany, dłonie leżą płasko na podłodze tuż przy pośladkach, palce skierowane ku stopom. Przyciągnij brodę do piersi, następnie odchyl głowę unosząc jednocześnie biodra tak by kolana były zgięte a ręce wyprostowane. Tułów powinien być w linii prostej z udami, równoległe do podłogi. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 5 - 10x



3.



Leżąc płasko na brzuchu, ramiona zgięte w łokciach, dłonie pod brodą, unieś głowę, ramiona, klatkę piersiową oraz nogi w górę. Wytrzymaj 15 sekund. Powtórz 3x



Jak wyżej, ramiona ułożone w skrzydełka



Jak wyżej, ale ramiona proste wyciągnięte do przodu



Jak wyżej, ramiona wyciągnięte w bok

4. Leżąc na brzuchu, nogi i ręce prosto, unoszenie naprzemienne rąk i nóg (lewa ręka – prawa noga, prawa ręka – lewa noga). 20x



5.



Z klęku prostego odchyl głowę w tył, wygnij plecy do tyłu i postaraj się chwycić dłońmi swoje pięty. Wytrzymaj 10 sekund

6. Mostek



W leżeniu tyłem (na plecach), ugnij nogi w kolanach, ułóż ręce po obu stronach głowy dłońmi w dół, a następnie unieś biodra w górę, tak by kręgosłup utworzył łuk. Wytrzymaj 3 – 10 sekund.
(ćwiczenie dla zaawansowanych ze zdrowym kręgosłupem)

7. Usiądź z podkurczonymi nogami (siad skulny), wsuń dłonie pod kolana i wykonaj kołyskę do tyłu i do przodu 10x



8. Leżenie tyłem (na plecach), ramiona wzdłuż tułowia, unieś proste nogi do pionu a następnie biodra i wyprostuj, tak by nogi i tułów były w jednej linii i podeprzyj się rękoma powyżej bioder



ćwiczenie dla zaawansowanych, nie ćwicz gdy masz problem z kręgosłupem szyjnym i nie ćwicz na siłę

9. Z klęku podpartego wysuń jednocześnie prawą rękę do przodu i lewą nogę do tyłu, wytrzymaj 3 sekundy, a następnie wysuń lewą rękę do przodu i prawą nogę do tyłu i też wytrzymaj 3 sekundy. Powtórz 5 – 10 razy



10.



Z postawy (stojąc z ramionami w dół) wykonaj opad tułowia w przód, unieś jedną nogę w górę, tak by noga była w jednej linii z tułowiem, ramiona opuszczone w dół...następnie

uniesie ramiona w góre (waga)
możesz ręce położyć na parapecie,
będzie łatwiej. Wytrzymaj 5 sekund



a potem

przenieś ramiona w bok
(jaskółka), wytrzymaj
5 sekund



Potem wykonaj te same ćwiczenia stojąc na drugiej nodze.

11.



Z pozycji stojąc w szerokim rozkroku wykonaj opad
tułowia w przód i połóż dłonie na podłodze

12.



Jak wyżej, pogłęb rozkrok i postaraj
się zbliżyć głowę do podłogi -
wersja dla zaawansowanych

13. Zasłużyłeś/aś na relaks. Połóż się na plecach i odpocznij



UWAGA:

Pamiętaj. Najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo. Nie ćwicz na siłę. Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń. Jeśli wykonasz część z nich to już będzie sukces.

Ćwiczenie 6 (mostek), 8 (świeca), 10 (waga i jaskółka) oraz 12 jest dla zaawansowanych uczniów – wymagają pomocy rodzica.

Powodzenia

Artur Błaszczak