

ZESTAW ĆWICZEŃ DO DOMU DLA KLASY VII - VIII

STARAJMY SIĘ ĆWICZYĆ W STROJU SPORTOWYM

ĆWICZENIE I: bieg

Wariant I – biegnij w miejscu przez 8-10 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe);

Wariant II – biegnij po chodniku lub w okolicy domu przez 8-10 minut (pamiętaj biegamy sami!!!);

ĆWICZENIE II: ramiona

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół;

1. Ćwiczenie – krążenia ramion w przód (20 powtórzeń).
2. Ćwiczenie – krążenia ramion w tył (20 powtórzeń).
3. Ćwiczenie – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (20 powtórzeń).
4. Ćwiczenie – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (20 powtórzeń).

ĆWICZENIE III: skłony tułowia w przód

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę;

Ćwiczenie – skłony tułowia w przód (20 powtórzeń) – skłony pogłębiajmy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE IV: skłony boczne tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na biodrach;

Ćwiczenie – skłony tułowia w prawą i lewą stronę (20 powtórzeń) – skłon pogłębiajmy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE V: skrętoskłony tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w dużym rozkroku, ramiona w bok;

Ćwiczenie – skłony do prawej i lewej nogi z chwytem za kostkę nogi, do której wykonujemy skłon (20 powtórzeń).

ĆWICZENIE VI: przysiady

Pozycja wyjściowa – stań w lekkim rozkroku, ramiona w przód;

Ćwiczenie – wykonujemy przysiady (20 powtórzeń).

ĆWICZENIE VII: wyrzuty naprzemienne nóg do tyłu

Pozycja wyjściowa – przysiad podparty;

Ćwiczenie – wyrzut (wyprost) nóg do tyłu i powrót do przysiadu podpartego (20 powtórzeń).

ĆWICZENIE VIII: mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy włożone pod dowolny mebel w domu, ręce na szyi lub wzdłuż tułowia;

Ćwiczenie – skłony tułowia (30 powtórzeń).

ĆWICZENIE IX: mięśnie pleców

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód;

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie ramion i nóg (20 powtórzeń) z wytrzymaniem do 3 s (ramiona i nogi powinny być wyprostowane).

ĆWICZENIE X: „pajacyki” w miejscu

Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku;

Ćwiczenie – „pajacyki” (2 x 30 powtórzeń), po pierwszej serii 30 „pajacyków” odpoczywamy 1 min.

ĆWICZENIE XI: proste plecy

Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach;

Ćwiczenie – unoszenie ramion do góry (wdech powietrza), opuszczenie ramion w dół (wydech powietrza) – 20 powtórzeń.

ĆWICZENIE XII: oddechowe

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół;

Ćwiczenie – wznosy ramion bokiem w górę (wdech), wspięcie na palce, opuszczamy ramiona w dół (wydech), powrót do pozycji wyjściowej (20 powtórzeń).