Temat : Kształtowanie gibkości.

Cel: Poprawa wyniku sprawdzianu z testu Zuchory.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **p.w.** – w pozycji stojącej, **RR** na biodrach, tułów prosty, **NN** – w rozkroku**wykonanie** – obszerne krążenia biodrami w prawo, powrót do p.w., zmiana kierunku krążenia |
|  | **p.w.**  – w pozycji stojącej, **RR** proste nad głową, tułów prosty, **NN** – w rozkroku **wykonanie** – obszerne krążenia tułowia w prawo, powrót do p.w., zmiana kierunku krążenia |
|  | **p.w.** – w pozycji stojącej, **RR** proste nad głową, tułów prosty, **NN** – w rozkroku **wykonanie** – skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do p.w. |
|  | **p.w.**  – w pozycji stojącej, **RR** proste nad głową, tułów prosty, **NN** – w rozkroku**wykonanie** – skłon tułowia w przód do lewej nogi, powrót do p.w., a następnie skłon tułowia w przód do prawej nogi |
|  | **p.w.** – w pozycji stojącej, **RR** proste w bok, tułów prosty, **NN** – w rozkroku **wykonanie** – skrętoskłon tułowia w przód (lewa ręka do prawej nogi), powrót do p.w., a następnie skrętoskłon tułowia w przód (prawa ręka do lewej nogi) |
|  | **p.w.** – w pozycji stojącej, **RR** proste w bok, tułów prosty, **NN** – w rozkroku **wykonanie** – skrętoskłon tułowia w tył (prawa ręka do lewej nogi), powrót do p.w., a następnie skrętoskłon tułowia w tył (lewa ręka do prawej nogi) |
|  | **p.w.** – w pozycji stojącej, przodem do przeszkody (np. drzewa, ściany), **RR** oparte na przeszkodzie (na wysokości barków), tułów prosty, **NN** – wspięcie na palce**wykonanie** – wymachy NN w płaszczyźnie czołowej, powrót do p.w., zmiana NN |
|  | **p.w.** – w pozycji stojącej, tyłem do przeszkody (np. drzewa, ściany), **RR** proste, wzdłuż tułowia, tułów prosty, **NN** – w rozkroku**wykonanie** – skręty tułowia w prawo, oparcie RR o przeszkodę, powrót do p.w., zmiana kierunku skrętu |
|  | **p.w.** – w pozycji stojącej, tyłem do przeszkody (np. drzewa, ściany), biodra i plecy oparte o przeszkodę, **RR** nad głową, tułów prosty, **NN** – w rozkroku**wykonanie** – skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do p.w. |
|  | **p.w.**  – w pozycji stojącej, przodem do przeszkody (np. barierka, biurko), **RR** oparte na przeszkodzie, tułów prosty, noga wykroczna – zgięta, oparta stopą o przeszkodę, noga zakroczna – prosta, oparta o podłoże**wykonanie** – wyprost nogi wykrocznej, powrót do p.w., zmiana NN |

**Wykonanie: czas i liczbę powtórzeń dostosowujemy do indywidualnych możliwości.**

Objaśnienia skrótów:**p.w.** – pozycja wyjściowa, **RR** – ręce, **NN** – nogi