Tu narysuj swoje ćwiczenie

*Ćwiczę sam/ Ćwiczymy razem**

** niepotrzebne wykreślić*

Nazwij i opisz swoje ćwiczenie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu narysuj swoje ćwiczenie

*Ćwiczę sam/ Ćwiczymy razem**

** niepotrzebne wykreślić*

Nazwij i opisz swoje ćwiczenie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu narysuj swoje ćwiczenie

*Ćwiczę sam/ Ćwiczymy razem**

** niepotrzebne wykreślić*

Nazwij i opisz swoje ćwiczenie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu narysuj swoje ćwiczenie

*Ćwiczę sam/ Ćwiczymy razem**

** niepotrzebne wykreślić*

Nazwij i opisz swoje ćwiczenie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu narysuj swoje ćwiczenie

*Ćwiczę sam/ Ćwiczymy razem**

** niepotrzebne wykreślić*

Nazwij i opisz swoje ćwiczenie:

.....

.....

.....

.....

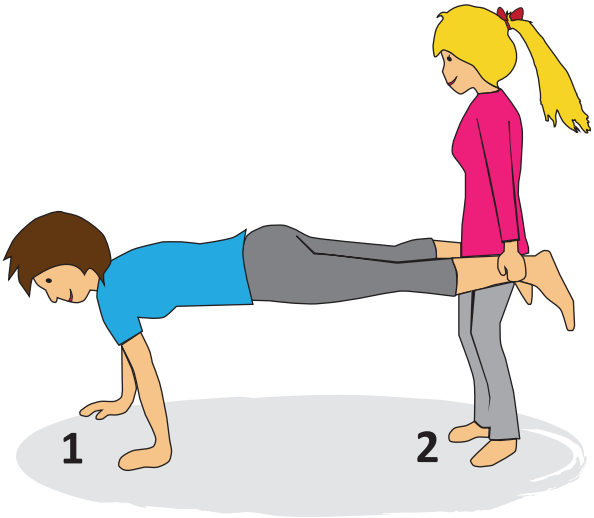
.....

.....

.....

ĆWICZENIE 1

TACZKI



Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA w podporze przodem, DWÓJKA chwyta ją za nogi.

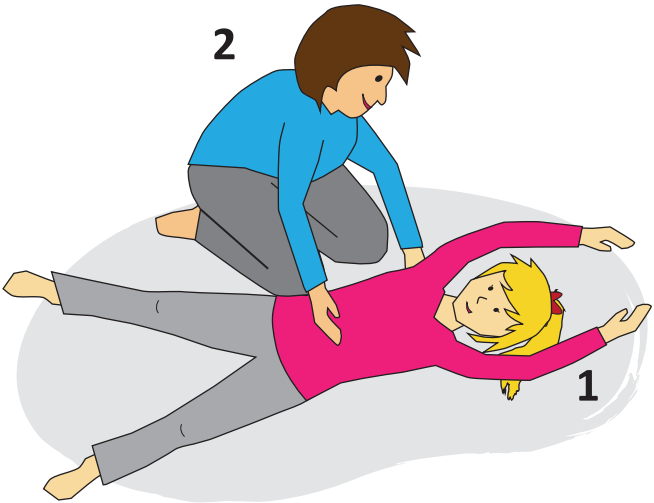
Ruch

Przemieszczanie się do przodu, JEDYNKA utrzymuje stabilną pozycję, DWÓJKA ma wyprostowane plecy i lekko ugięte kolana.

Liczba powtórzeń

6 razy – odcinek ok. 5m.

ĆWICZENIE 2
MAGNES



Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA leży na plecach, DWÓJKA stoi obok.

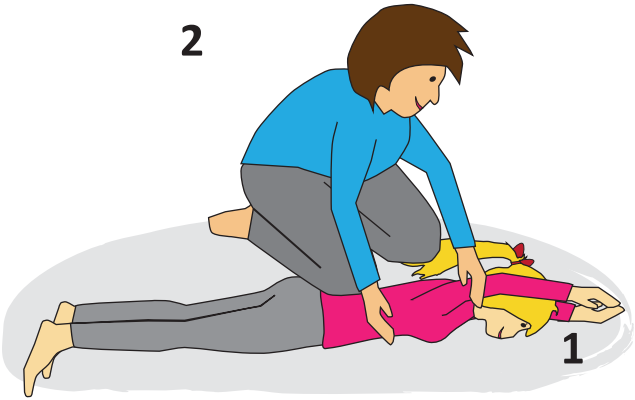
Ruch

Zadaniem DWÓJKI jest obrócić JEDYNKĘ na brzuch, a zadaniem JEDYNKI jest nie pozwolić obrócić się na brzuch.

Czas

30 sekund.

ĆWICZENIE 3
PRZYSSAWKA



Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA leży na brzuchu, DWÓJKA stoi obok.

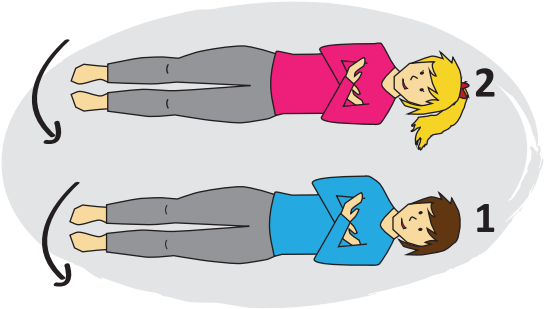
Ruch

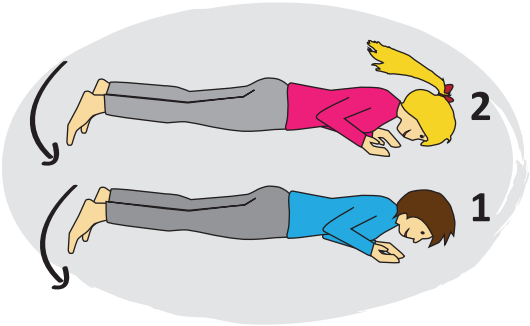
Zadaniem DWÓJKI jest obrócić JEDYNKĘ na plecy, a zadaniem JEDYNKI jest nie pozwolić obrócić się na plecy.

Czas

30 sekund.

ĆWICZENIE 4
WALEC





Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA leży na plecach, trzyma przedramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, DWÓJKA w tej samej pozycji obok niej.

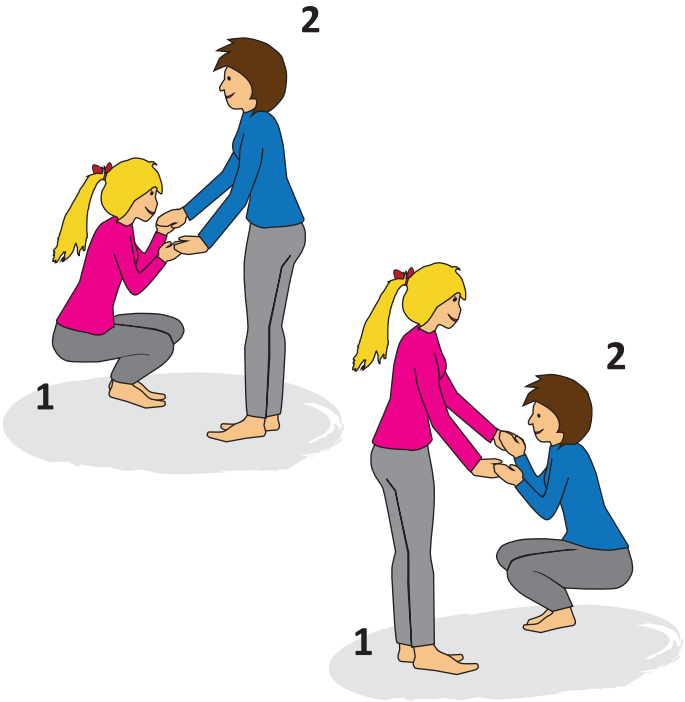
Ruch

JEDYNKA zaczyna się obracać wzdłuż długiej osi ciała, DWÓJKA pełni funkcję „walca", który również obracając się wzdłuż długiej osi ciała próbuje dogonić JEDYNKĘ.

Liczba powtórzeń

6 razy – odcinek ok. 5m.

ĆWICZENIE 5
WAHADŁO



Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA i DWÓJKA w pozycji stojącej, przodem do siebie, trzymając się za ręce.

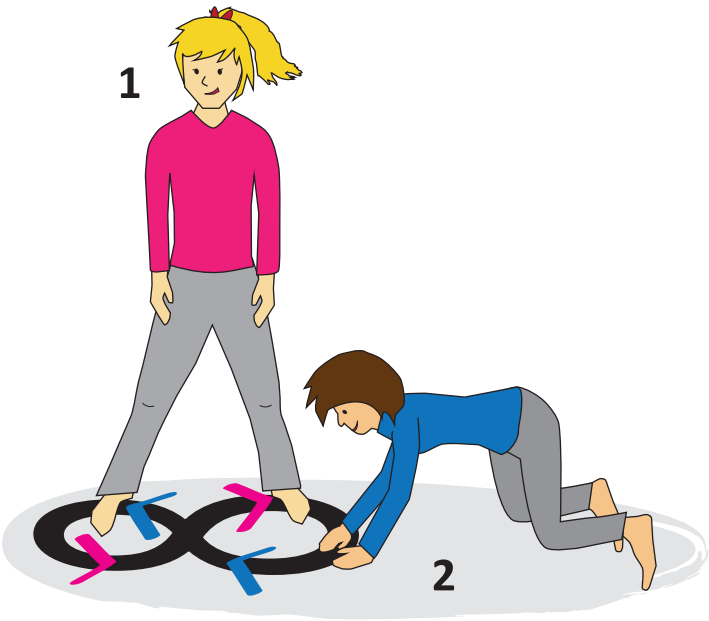
Ruch

JEDYNKA wykonuje przysiad, DWÓJKA w tym czasie stoi, kiedy JEDYNKA zaczyna wracać do pozycji wyjściowej, DWÓJKA schodzi do przysiadu.

Liczba powtórzeń

40 razy.

ĆWICZENIE 6
ÓSEMKA



Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA w pozycji stojącej w szerokim rozkroku, DWÓJKA w klęku podpartym.

Ruch

DWÓJKA poruszając się w pozycji klęku podpartego wykonuje „ósemkę” wokół nóg JEDYNKI.

Liczba powtórzeń

10 razy.

ĆWICZENIE 7
WALKI KOGUTÓW

Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA i DWÓJKA naprzeciwko siebie w pozycji przysiadu z wyciągniętymi przed siebie ramionami.

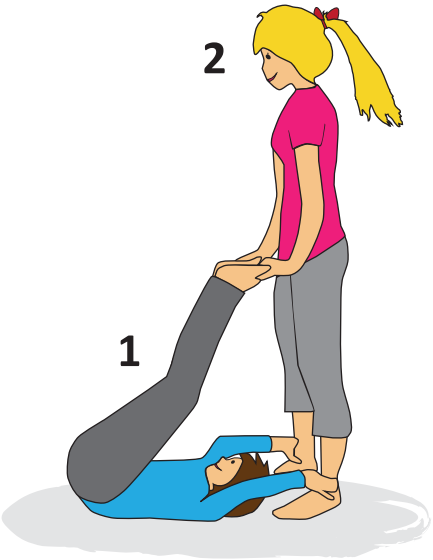
Ruch

Zadaniem każdego z ćwiczących jest wytrącenie partnera z równowagi poprzez uderzenia swoimi dłońmi w dłonie współćwiczącego; ćwiczący, który wstanie bądź się przewróci przegrywa starcie.

Czas

30 sekund.

ĆWICZENIE 8
PODŁOGA PARZY



Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA leży na plecach i chwyta za kostki DWÓJKĘ, która stoi za jej głową. Nogi JEDYNKI są uniesione, skierowane stopami w stronę DWÓJKI.
DWÓJKA trzyma stopy JEDYNKI.

Ruch

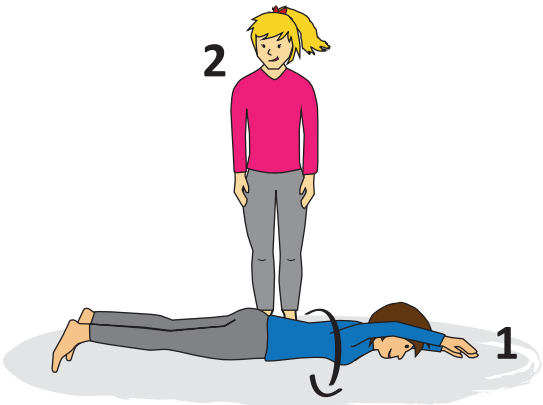
DWÓJKA wypycha nogi JEDYNKI w przód. Zadaniem JEDYNKI jest zatrzymać nogi tuż nad podłogą i od razu ponownie unieść w górę, po czym DWÓJKA znowu je wypycha.

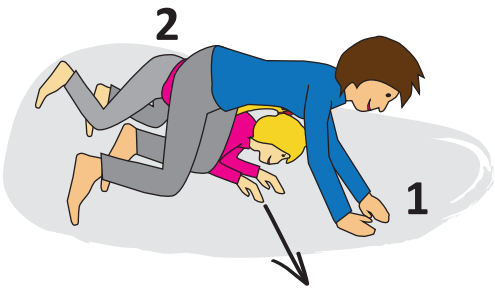
Liczba powtórzeń

20 razy.

ĆWICZENIE 9

NAD I POD





Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA w leżeniu na brzuchu, DWÓJKA w pozycji stojącej.

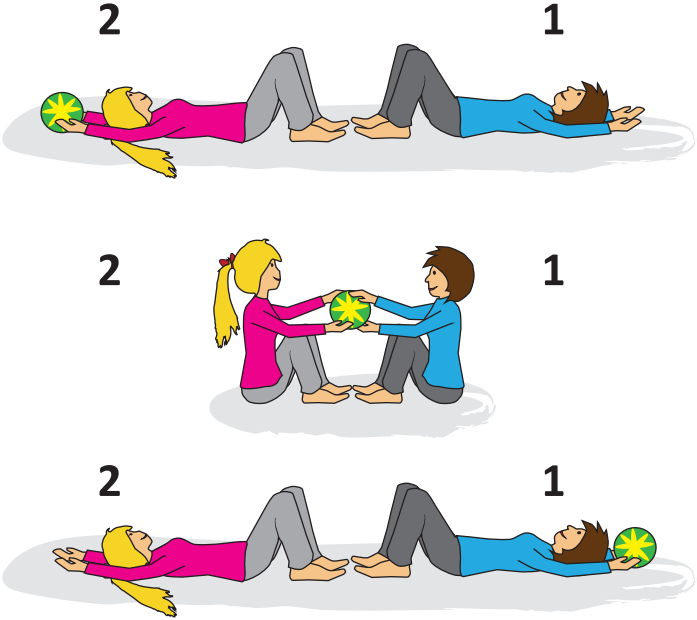
Ruch

DWÓJKA ma za zadanie wykonać skok przez JEDYNKĘ, następnie JEDYNKA przechodzi do pozycji klęku podpartego, a DWÓJKA przechodzi pod jej tułowiem.

Liczba powtórzeń

10 razy.

ĆWICZENIE 10
PRZESYŁKA



Ćwiczymy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA i DWÓJKA naprzeciw siebie w leżeniu na plecach, skierowani do siebie stopami, nogi oparte o podłogę, zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, ramiona ćwiczących za głową, jedno z ćwiczących trzyma w rękach piłkę.

Ruch

Ćwiczący jednocześnie przechodzą do pozycji siedzącej, osoba trzymająca piłkę podaje ją drugiemu współćwiczącemu, po czym oboje wracają do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń

20 razy.

ĆWICZENIE 1

PAJACYKI

Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa

Postawa stojąc, ramiona wzdłuż tułowia, stopy razem.

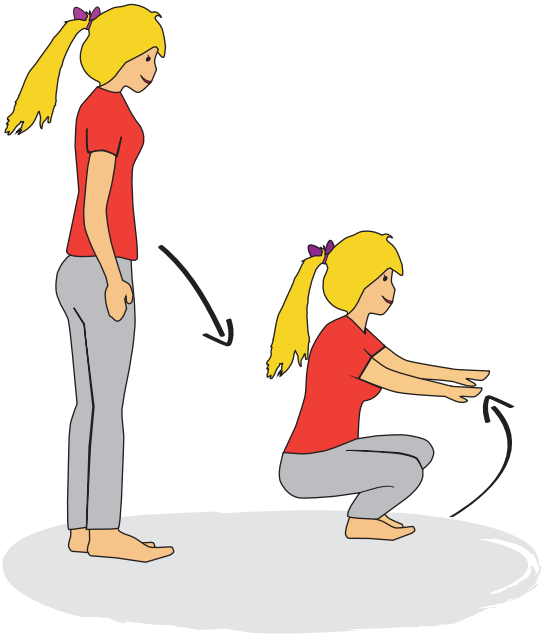
Ruch

Wykonaj przeskok z jednoczesnym uniesieniem ramion nad głowę i rozstawieniem szeroko nóg, a następnie szybko przeskokiem wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń

20.

ĆWICZENIE 2
PRZYSIADY



Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa

Postawa stojąc, ramiona wzdłuż tułowia, stopy na szerokość bioder.

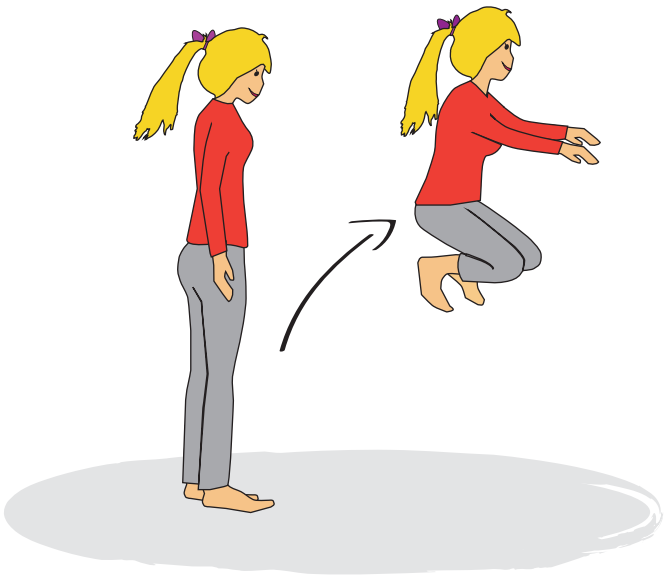
Ruch

Zegnij nogi w stawach biodrowych i kolanowych z jednoczesnym wyrzutem ramion w przód.

Liczba powtórzeń

20.

ĆWICZENIE 3
KANGUR



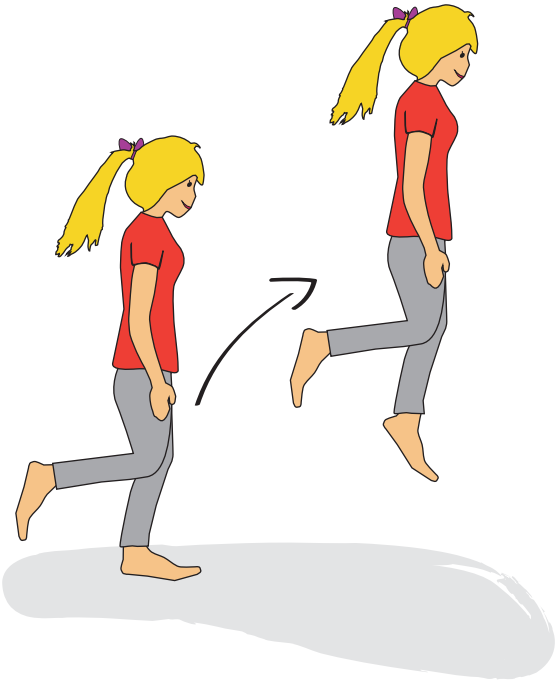
Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc.

Ruch
Skoki obunóż.

Liczba powtórzeń
20.

ĆWICZENIE 4
JEDNONOGI SKOCZEK



Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc na jednej nodze.

Ruch
Skoki jednonóż.

Liczba powtórzeń
20.

ĆWICZENIE 5
KOLANA W GÓRĘ

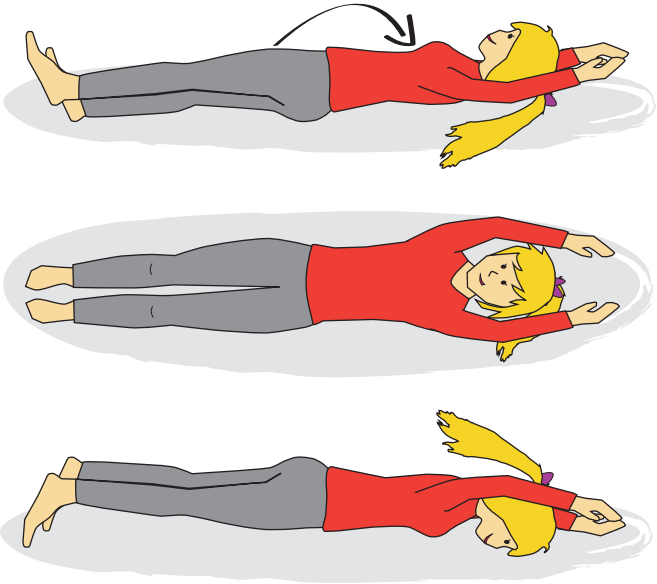
Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc.

Ruch
Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

Czas
30 sekund.

ĆWICZENIE 6
TURLANIE



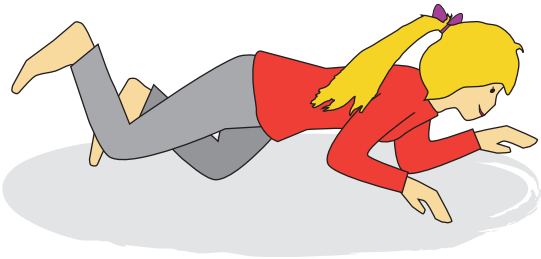
Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Leżenie na plecach.

Ruch
Obroty wokół długiej osi ciała.

Liczba powtórzeń
6 razy – odcinek ok. 5m.

ĆWICZENIE 7
CZOŁGANIE



Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Leżenie na brzuchu.

Ruch
Przemieszczanie się do przodu z tułowiem trzymanym jak najniżej nad podłożem.

Liczba powtórzeń
6 razy – odcinek ok. 5m.

ĆWICZENIE 8

PADNIJ – POWSTAŃ NA BRZUCH

Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc.

Ruch
Jak najszybciej połóż się na podłodze na brzuchu i wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń
10.

ĆWICZENIE 9

PADNIJ – POWSTAŃ NA PLECY

Ćwiczę sam

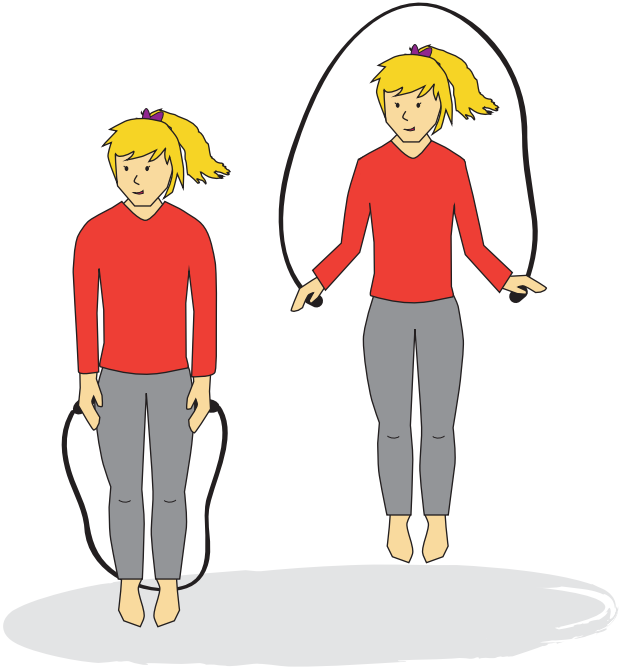
Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc.

Ruch
Jak najszybciej połóż się na podłodze na plecach i wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń
10.

ĆWICZENIE 10

SKAKANKA



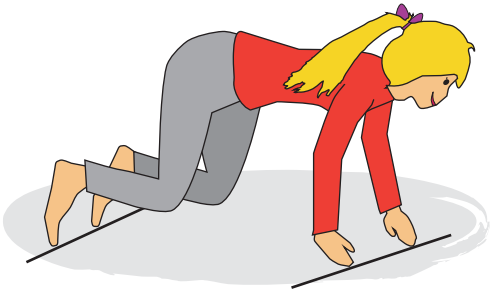
Ćwiczę sam

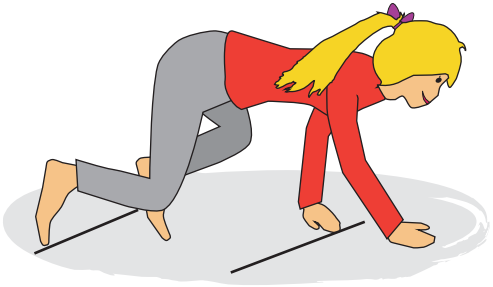
Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc, w rękach trzymana skakanka.

Ruch
Skoki obunóż przez skakankę.

Liczba powtórzeń
40.

ĆWICZENIE 11
CZWORAKOWANIE





Ćwiczę sam

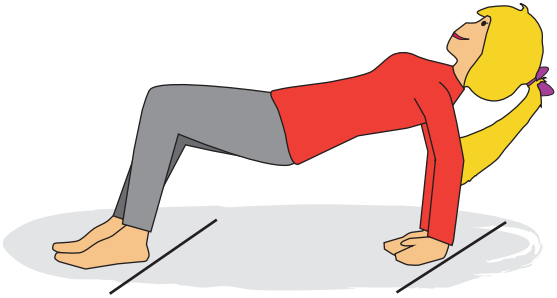
Pozycja wyjściowa
Podpór przodem na rękach. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych.

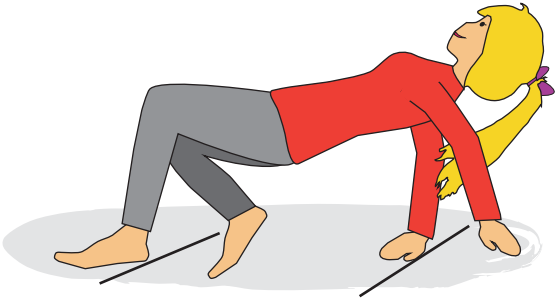
Ruch
Przemieszczanie się do przodu.

Liczba powtórzeń
6 razy – odcinek ok. 5m.

ĆWICZENIE 12

RAKI





Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa

Podpór tyłem na rękach. Nogi zgięte w stawach kolanowych.

Ruch

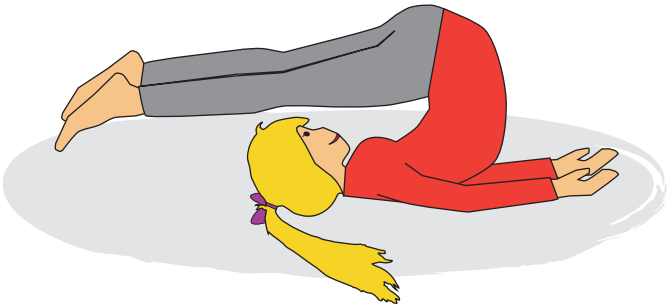
Przemieszczanie się do tyłu.

Liczba powtórzeń

6 razy – odcinek ok. 5m.

ĆWICZENIE 13

SKŁADAK



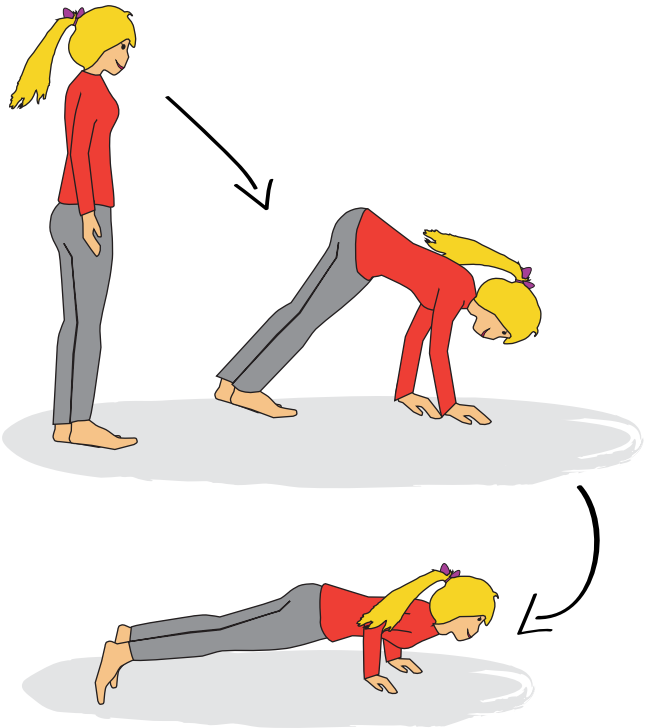
Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch
Przejście do leżenia przewrotnego – przerzut nóg za głowę i sięgnięcie stopami podłogi.

Liczba powtórzeń
20.

ĆWICZENIE 14
DŻDŻOWNICA



Ćwiczę sam

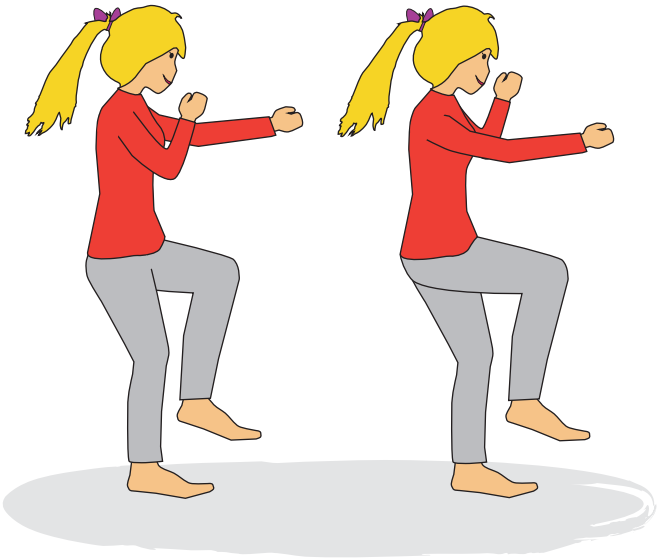
Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc.

Ruch
Skłon w przód, dotknięcie rękami podłogi, stopy zostają w miejscu, ręce przemieszczają się do przodu aż do pozycji leżenia na brzuchu; następnie ręce zostają w miejscu, stopy dochodzą do rąk, aż ćwiczący ponownie znajdzie się w pozycji skłonu w przód z rękami przy stopach.

Liczba powtórzeń
6 razy – odcinek ok. 5m.

ĆWICZENIE 15

SKIP BOKSERSKI



Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa

Postawa stojąc, ręce zaciśnięte w pięści trzymane przy brodzie.

Ruch

Bieg w miejscu z szybką pracą nóg i naprzemiennym wyrzutem rąk w przód (boksowanie).

Czas

30 sekund.

ĆWICZENIE 16
ROWEREK

Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych.

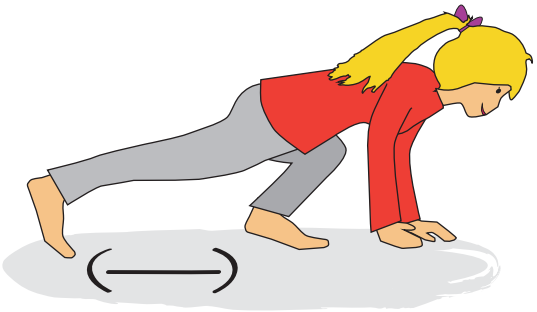
Ruch

Ruchy nogami takie jak przy pedałowaniu na rowerze.

Czas

30 sekund.

ĆWICZENIE 17
ALPINISTA



Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa

Podpór przodem, ręce pod barkami, jedna noga wyprostowana, druga ugięta między ramionami.

Ruch

Przeskok ze zmianą nóg.

Liczba powtórzeń

20.

ĆWICZENIE 18
BEZ RĄK

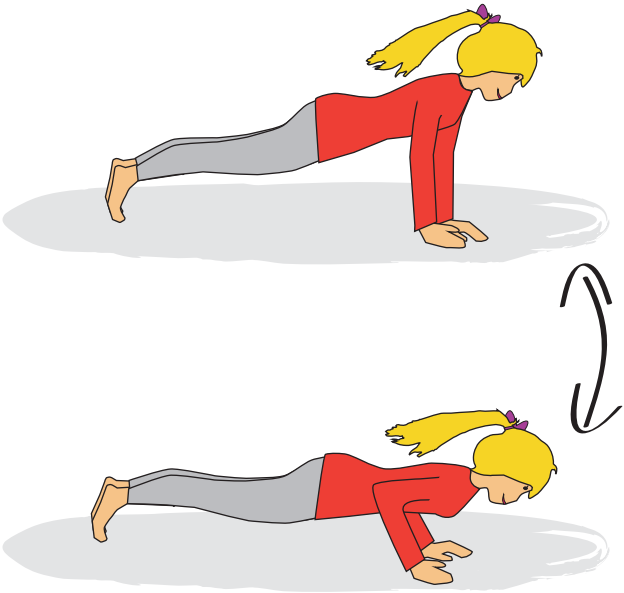
Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Siad prosty.

Ruch
Przemieszczanie się do przodu w pozycji siadu bez odpychania się rękami.

Liczba powtórzeń
6 razy – odcinek ok. 5m.

ĆWICZENIE 19
POMPKI



Ćwiczę sam

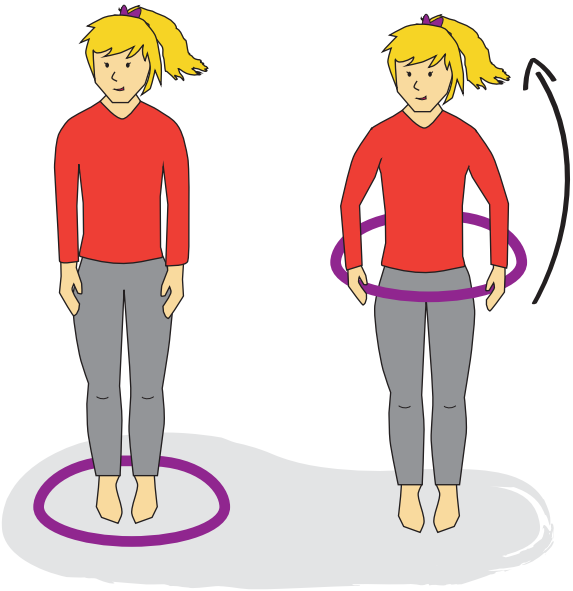
Pozycja wyjściowa
Podpór przodem na rękach.

Ruch
Ugięcie ramion z utrzymaniem stabilnej pozycji ciała i powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń
20.

ĆWICZENIE 20

SZARFA



Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa

Postawa stojąc, na podłodze ułożona szarfa (może to być hula-hop/ związany kawałek liny/ wąski pasek materiału, pasek od spodni – tak aby tworzył coś w rodzaju okręgu).

Ruch

Ćwiczący wchodzi do środka szarfy/ hula-hop/ itp. i ma za zadanie przełożyć szarfę przez całe ciało, tak aby zdjąć ją nad głową.

Liczba powtórzeń

10.