Temat zajęć - Ćwiczenia kształtujące z przyborami nietypowymi - puszka. WF online w domu.

Ćwiczenia kształtujących z przyborami nietypowymi.

Problem braku sprzętu, zwłaszcza przyborów, to nie kłopot. Można wykorzystać przedmioty codziennego użytku.

Skoro nie dysponujemy typowym sprzętem trzeba sięgnąć po inne rozwiązania. Dobrym rozwiązaniem jest stosowanie przyborów nietypowych.

Przybory te są łatwo dostępne, nic nie kosztują oraz można z nimi ćwiczyć w każdych warunkach lokalowych.

Dzięki ćwiczeniom wykonywanym z tym przyborem jest dużo zabawy.

Ćwiczenia te można stosować w każdym wieku.

Na dzisiejszej lekcji ćwiczenia z puszka.

Ćwiczenia kształtujące z puszka np. od coli

I. Ćwiczenia indywidualne

1. Poruszanie się w różnych kierunkach ( marsz, bieg ) z puszką na głowie.

2. W truchcie uderzanie puszki trzymanej oburącz za sobą na wysokości pośladków.

3. Bieg z wysokim unoszeniem kolan i dotykaniem puszki trzymanej oburącz przed sobą

4. Przeskoki obunóż, na p. i 1. N, w przód i w tył, w prawo i lewo nad puszką ustawioną na podłodze.

5. Postawa zasadnicza, puszka na głowie - przechodzenie do siadu skrzyżnego i z powrotem do p.w.

6. Czworakowanie z przesuwaniem puszki po podłodze dmuchaniem.

7. Podpór leżąc tyłem, puszka spoczywa na brzuchu - kto dalej zajdzie nie zrzucając puszki ?

8. Stojąc na jednej nodze, puszka ustawiona na kolanie - podrzut puszki nogą, chwyt p. lub l.R. ( zmiana nogi )

9. Stojąc twarzą do ściany w odległości ok. 0,5m, toczenie puszki po ścianie głową bez pomocy rąk ) od najwyższego miejsca do stóp i z powrotem.

10.Stojąc w rozkroku, puszka stoi między stopami - wyskoki z łączeniem stóp nad puszką, lądowanie w rozkroku.

11.Siad skulny, dłonie oparte o podłogę za biodrami - toczenie obunóż ( jednonóż ) puszki do przodu i do tyłu. ( ćwiczenie wykonujemy na boso )

12.Siad skulny, dłonie oparte o podłogę za biodrami, puszka ustawiona przed stopami - przenoszenie złączonych NN nad puszką do przodu i do tyłu.

13.Siad klęczny, puszka leży na podłodze, dłonie na puszce - przesuwanie puszki do przodu bez unoszenia pięt od pośladków.

14.Siad prosty, dłonie przy biodrach, puszka ustawiona przy prawej kostce na zewnątrz - przenoszenie złączonych NN nad puszką.

15.Siad prosty, puszka między stopami - poprzez leżenie przewrotne ustawianie puszki NN za głową.

16.Siad prosty, puszka w RR wyprostowanych nad głową - skłon T w przód i ustawienie puszki przed NN ( nie zginamy kolan )

17.Siad rozkroczny, puszka ustawiona pośrodku na wysokości stóp, dłonie oparte o podłogę za biodrami - łączenie NN za puszką.

18.Leżenie przodem, puszka trzymana w wyprostowanych przed sobą RR - unoszenie RR z puszką jak najwyżej.

19.Leżenie przodem, RR wyprostowane w bok, puszka w p.R - przetaczanie puszki z ręki do ręki pod uniesioną klatką piersiową.

20.Leżenie tyłem, RR wzdłuż T, puszka trzymana w p.R - przekładanie puszki z ręki do ręki wokół bioder ( biodra na zmianę unosimy i opuszczamy )

II. Ćwiczenia w parach

21.Stojąc naprzeciw siebie - podawanie jednocześnie dwóch puszek ( można zwiększać odległość )

22.Stojąc przodem do siebie, puszka w p.R ( l.R ) - jednoczesne wyskoki z uderzeniem puszki o puszkę.

23.Siad skrzyżny w odległości ok. 5m od siebie, puszka ustawiona pośrodku - na sygnał start do puszki i kto szybciej ją chwyci. ( można zmieniać pozycję wyjściową lub odległość)

24.Siad skrzyżny przodem do siebie w odległości ok. 5-7m, puszka ustawiona pośrodku - na sygnał obiegnięcie puszki i powrót do pozycji wyjściowej.

25.Siad skrzyżny tyłem do siebie, puszka w RR jednego z ćwiczących - skręt T i podanie puszki partnerowi.

26.Siad rozkroczny przodem do siebie, stopy oparte o stopy partnera, puszka ustawiona pośrodku - kto szybciej przewróci ręką puszkę ? ( skłon T w przód )

27.Siad rozkroczny przodem do siebie, stopy oparte o stopy partnera, puszka trzymana oburącz przez każdego z ćwiczących - skłon T do p.N, pozostawienie puszki i wyprost, skłon do l.N i zabranie puszki pozostawionej przez partnera.

28.Siad rozkroczny przodem do siebie, stopy oparte o stopy partnera, puszka trzymana oburącz - skłon T w przód, postawienie puszki na wysokości kostek, przejście do leżenia tyłem, powrót do siadu i zabranie puszki. (ćwiczenie wykonujemy jednocześnie )

29.Jeden z pary w siadzie skulnym z puszką między stopami, dłonie oparte za biodrami - wyrzut puszki stopami do partnera stojącego naprzeciw.

30.Jeden z pary w leżeniu przodem, puszka trzymana oburącz przed sobą- skłon T w tył z jednoczesnym wyrzutem puszki do partnera stojącego naprzeciw.

Ze sportowym pozdrowieniem

nauczyciel w-f Tomasz Pobłocki.

#zostanwdomu#