

Ćwiczenia z kijem od miotły dla dzieci młodszych szkoły podstawowej.

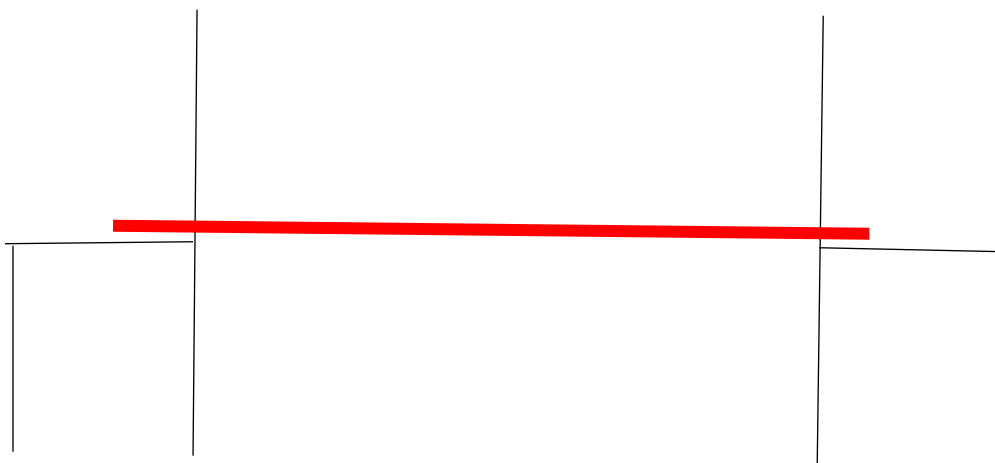
Przedstawiam ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym z naciskiem na kształtowanie zwinności.

Poniższe ćwiczenia przeznaczone są dla uczniów klas IV – VI, co wcale nie znaczy, że są one zarezerwowane tylko dla tej grupy wiekowej. Od Państwa i możliwości waszych dzieci zależy przydział ćwiczeń.

Potrzebne będą **2 krzesła i kij od miotły**.

Krzesła ustawiamy tyłem (jak na rysunku) lub (jeśli budowa krzesła na to nie pozwala) bokiem. Między krzesłami układamy kij od miotły.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA WYKONUJ OSTROZNIE, POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ.



WSZYSTKIE ĆWICZENIA WYKONUJ OSTROZNIE, POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ.

I. ROZGRZEWKA:

Stań przy jednym z krzesel i wykonuj każde ćwiczenie rozgrzewkowe wokół obu krzesel, na których leży kij. Żeby nie zakręciło Ci się w głowie

zmieniaj kierunek wykonania ćwiczenia. Raz zgodnie z ruchem wskazówek zegara, raz przeciwnie.

- Marsz dookoła krzesel.
- Trucht dookoła krzesel.
- Skipy łączone – 4 razy skip A i 4 razy skip C
- Krok odstawno – dostawny twarzą kija.
- Krok odstawno – dostawny plecami do kija.
- Przeplatanka twarzą do kija.
- Przeplatanka plecami do kija.
- Podskoki z wymachem przeciwnej ręki.
- Co trzeci krok skłon w przód.
- Skrętoskłony – czyli potocznie zbieranie ziemniaków.
- Dowolne podskoki.

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ustawienie:

Stań po środku, prawym bokiem do kija i wykonuj kolejno następujące ćwiczenia.

Każde ćwiczenie **POWTÓRZ 10 RAZY**

ĆWICZENIE 1

W marszu unosząc naprzemiennie kolana, przechodź nad kijem w jedną i drugą stronę. RR pracują rytmicznie

ĆWICZENIE 2

Nadal stój prawym bokiem do kija.

Wykonaj dynamicznie skip A z jednoczesnym pokonaniem kija

Licząc na trzy: PN skip A przez kij,

LN skip A przez kij,

PN skip w miejscu

I to samo zaczynając

PN skip A przez kij,

LN skip A przez kij,

PN skip w miejscu

RR pracują rytmicznie w koordynacji z NN.

ĆWICZENIE 3

Stań twarzą do kija.

W marszu przenoś po kolei nogi nad kijem w przód i nie odwracając się pokonaj kij tyłem podnosząc wysoko pięty w górę.

ĆWICZENIE 4

Cały czas stój twarzą do kija.

Wykonaj przeskok obunóż przez kij.

Powrót: przejdź dowolnie pod kijem.

ĆWICZENIE 5

Dalej stoisz twarzą do kija.

Wykonaj dowolny przeskok w przód przez kij.

Powrót: w podporze tyłem (tzw. Raczek)

Teraz połóż kij niżej na krzesła.



ĆWICZENIE 6

Wykonaj czołganie na brzuchu pod kijem w obie strony.

ĆWICZENIE 7

Wykonaj czołganie na plecach pomagając sobie nogami w obie strony.

ĆWICZENIE 8

Spróbuj przejść na czworakach ponad kijem w obie strony.

Jeśli nie masz krzesła, na którym jest niska poprzeczka nie martw się!

Wykonaj ostrożne czołganie pod krzesłem w obie strony

Na brzuchu – **5 razy**

Na plecach – **5 razy**

III. ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE

- Połóż się wygodnie na podłodze (na plecach) zamknij oczy i odpoczywaj oddychając spokojnie – **1 minutę**.

- Usiądź w siadzie rozkrocznym i wykonaj skrętoskłon do PN – **wytrzymaj 10 sekund**
- Skrętoskłon do LN – **wytrzymaj 10 sekund**
- Usiądź skrzyżnie i wykonaj **5** głębokich wdechów nosem i wydechów ustami.

opracowała Maja Korcz

nauczyciel doradca metodyczny

ODN Zielona Góra