

## **TRENING MOTORYCZNY**

### **ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE KOORDYNACJE**

#### **ĆWICZĄCY USTAWIENI W SZEREGU NA SZEROKOŚĆ BOISKA**

- 1) MARSZ, NAPRZEMIANSTRONNE KRAŻENIA RR I NN
- 2) J/W TYLKO MARSZ TYŁEM
- 3) ĆWICZĄCY WYOBRAŻAJĄ SOBIE USTAWIONE W LINII PŁOTKI, PRZECHODZĄ NAD POTEM POD „PŁOTKAMI” ITD...
- 4) PORUSZANIE SIĘ BOKIEM KROKIEM SKRZYŻNYM (PRZÓD-BAZA-TYŁ-BAZA-ITD...)
- 5) SLIDE – KRÓTKI, SZYBKI KROK OBRONNY
- 6) W MARSZU – NAPRZEMIANSTRONNA PRACA RR I NN (KOLANA WYSOKO)
- 7) SKIP A
- 8) SKIP B
- 9) SKIP C
- 10) NAPRZEMIANSTRONNA PRACA RR I NN
- 11) PRZEBIEŻKI PRZODEM, Z POWROTEM TYŁEM
- 12) BIEG TYŁEM Z WYSOKIM UNOSZENIEM KOLAN (BACK PEDAL)
- 13) W MARSZU, WYSOKIE UNOSZENIE KOLAN, ĆW. ŁAPIE OBURĄCZ ZA KOLANO I WYTRZYMUJE (STOJĄC NA CAŁEJ STOPIE)
- 14) WYKROKI, RR W DÓŁ, T WYPROSTOWANY
- 15) J/W TYLKO RR NA KARKU
- 16) J/W RR NA KARKU I SKRĘTOSKŁONY
- 17) J/W TYLKO WYKROKI W TYŁ
- 18) WIELOSKOKI

### **ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ**

- 1) LEŻENIE TYŁEM, RR W BOK, UNOSZENIE 1 N W GÓRĘ I PRZEKŁADANIE JEJ POWOLI DO R PRZECIWNEJ, ĆWICZENIE WYKONUJEMY POWOLI 10 x P, 10 x L N
- 2) LEŻENIE PRZODEM, J/W
- 3) W LEŻENIU NA PLECACH WYCISKANIE NA LEŻĄCO (np. piłki lek.)
- 4) PRZYSIADY NA CAŁYCH STOPACH Z PIŁKĄ LEK.
- 5) PRZYSIADY NA 1 N
- 6) J/W TYLKO NA MATERACU
- 7) W POSTAWIE OBRONNEJ, WYPADY NOGI W BOK Z JEDNOCZESNYM WYPROSTOWANIEM RR Z PIŁKĄ LEK.
- 8) POMPKI, RÓŻNE RODZAJE
- 9) MM BRZUCHA – W LEŻENIU TYŁEM, RR NA KARKU, KRAŻENIA ZŁĄCZONYCH I WYPROSTOWANYCH NN
- 10) MM BRZUCHA – NN UGIĘTE W KOLANACH, RR NA KARK, T WYPROSTOWANY, UNOSZENIE T DO SKOSU I OPUSZCZANIE, PATRZYMY W SUFIT (SIT UPS)
- 11) MM BRZUCHA – SCYZORYKI
- 12) MM BRZUCHA W LEŻENIU NA PLECACH RR W BOK, NN UGIĘTE W KOLANACH POD KĄTEM 90st, SKRĘTY W PRAWĄ I LEWĄ STRONĘ
- 13) MM GRZBIETU – NA BRZUCHU, NN NA DRABINCE, RR WYPROSTOWANE UNOSIMY W GÓRĘ
- 14) MM GRZBIETU – J/W, RR NA DRABINCE, UNOSIMY NN
- 15) J/W UNOSIMY RAZEM NN I RR
- 16) J/W – UNOSIMY NAPRZEMIANSTRONNIE 1N I 1R
- 17) PODPÓR NA PRZEDRAMIENIU, BOKIEM, UGINAMY W STAWIE BIODROWYM
- 18) W LEŻENIU TYŁEM, RR W BOK, STOPA PN OPARTA NA L KOLANIE, UNOSIMY I OPUSZCZAMY BIODRA