

Rozgrzewka indywidualna w miejscu

1. Zabawa ożywiająca:

- Mur obronny – liczba uczestników: dowolna, boisko: prostokątne, niewielkie, w środku boiska linia (mur), ustawienie: na jednym z krótszych boków boiska znajdują się wszyscy uczestnicy zabawy, na murze strażnik.
Przebieg zabawy: na sygnał wszyscy wybiegają z linii mety, starając się dostać na drugą stronę muru. Strażnik usiłuje schwycić jak największą liczbę przebiegających. Każdy schwytany staje się pomocnikiem. W ten sposób liczba ich rośnie. Zwycięzcą zostaje ten, kto przedostał się przez mur ostatni i jemu powierzamy w następnej rozgrywce rolę strażnika.
- Berek ranny – liczba uczestników: dowolna, ustawienie: luźna gromadka, wśród niej wyznaczony berek.
Przebieg zabawy: berek stara się schwycić kogoś z uciekających. Jeśli uda mu się kogoś dotknąć, wówczas dotknięty nie tylko staje się berkiem, ale równocześnie musi trzymać się jedną ręką za to miejsce, które zostało przez dotknięcie „zranione”.
- Berek żuraw – liczba uczestników: dowolna, ustawienie: luźna gromadka, wśród niej wyznaczony berek.
Przebieg zabawy: berek biega za pozostałymi uczestnikami. Kto chce uniknąć schwytania, staje na jednej, prawej lub lewej, nodze, podkładając pod kolano drugiej, wysoko ugiętej, rękę, którą równocześnie chwyta za nos. W tej pozycji jest on podobny do żurawia. Jeśli berek zdąży dotknąć kogoś, zanim przyjmie on postać żurawia, wówczas dotknięty zostaje berkiem. Berek nie może stać przed żurawiem i czekać, aż ten zmęczy się trudną do dłuższego utrzymania pozycję ciała.
- Pościg węża za ogonem – liczba uczestników: dowolna, ustawienie: uczestnicy stają w rzędzie trzymając się za biodra lub za barki.
Przebieg zabawy: na sygnał pierwszy z rzędu – głowa węża – stara się szybkimi nawrotami dopaść ostatniego w rzędzie – ogon węża. Wąż nie może się rozerwać. Po schwytaniu ogona przez głowę, wąż formuje się od nowa w ten sposób, iż do środka rzędu przechodzą początkowi i końcowi, a ci ze środka wchodzi na ich miejsce. Zarówno głowa węża, jak i jego ogon wykonują ruchy bardzo intensywne. Po zmianach zabawa toczy się dalej, do czasu, aż prowadzący zdecyduje o jej zakończeniu.

2. Ćwiczenia ramion:

- Swobodne krążenia ramion w lewą, prawą stronę.
- W lekkim rozkroku opad tułowia w przód, ramiona wyciągnięte do przód. Krążenia ramion w przód i w tył.
- W rozkroku, tułów pochylony do przodu, ramiona ugięte. Wykonujemy wymachy do przodu i do tyłu, jak do biegu.
- Pozycja rozkroczna, ramiona zgięte, dłonie na barkach. Krążenia w przód i w tył.

3. Ćwiczenia w skłonach w przód i w tył:

- Postawa rozkroczna - skłon tułowia w przód, wytrzymanie i wyprost z rękami do góry.
- Siad prosty - skłon tułowia w przód z dotknięciem czołem do kolan, ramiona w przód.
- Postawa zasadnicza -skłon tułowia w przód o nogach wyprostowanych, ręce sięgają podłóża.
- Siad rozkroczny – skłon tułowia w przód, dotknięcie podłóża całymi dłońmi, wytrzymanie i powolny wyprost.
- Postawa rozkroczna – opad tułowia, ręce w bok, przejście do skłonu w przód, ręce dotykają podłóża, następnie powrót do opadu i wyprost.
- Postawa zasadnicza – przejście do przysiadu podpartego, następnie skłon w przód (biodra w górę), dłonie dotykają podłóża, wytrzymanie i wyprost.

4. Ćwiczenia nóg:

- Postawa zasadnicza, ręce na biodrach – wymachy nogą w przód, w bok, w tył i zmiana nogi.
- W miejscu skipping A.
- Postawa rozkroczna – ugięcie nóg w stawach kolanowych (przysiad).
- W miejscu bieg z uderzaniem piętami o pośladki.

5. Ćwiczenia w skłonach w bok:

- Postawa rozkroczna – jedna ręka dołem łukiem, druga ręka górą łukiem. Skłon tułowia w bok w lewą i prawą stronę ze zmianą rąk.
- Postawa rozkroczna – skłony tułowia w bok, ręce na biodrach.
- Klęk prosty – ręce na biodrach, skłony tułowia w bok.
- Klęk rozkroczny jednonóż – lewa ręka na biodrze, prawa łukiem nad głową. Skłon boczny tułowia do nogi wyprostowanej i zmiana strony.
- Leżenie tyłem – ręce w górze i skłony tułowia w bok.
-

6. Ćwiczenia równoważne:

- Stanie jednonóż – wykonujemy „jaskółkę” na prawej i lewej nodze.
- Stanie jednonóż – uginamy nogę i dociągamy nogę do klatki piersiowej, zmiana nogi.
- Stanie jednonóż, druga noga w przód ugięta – wznosy i przenosy nogi w bok, w przód, w tył, zmiana nogi.
- Stanie jednonóż – wymachy nogą w bok, w przód i w tył, zmiana nogi.
- Stanie jednonóż, druga noga w przód ugięta – krążenie nogą, zmiana nogi.
- Stanie jednonóż, druga noga w tył ugięta – chwyt za stopę i skłon tułowia w przód.
- Stanie jednonóż – „waga” bokiem, ręce w bok.

7. Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- Leżenie przodem – chwyt za stopy i wytrzymanie.
- Leżenie przodem – ramiona w górę, krążenia ramion w prawo i w lewo.
- Leżenie przodem – ramiona ugięte pod brodą, wznos tułowia i wytrzymanie.
- Z półprzysiadu wyskok w górę z wyrzutem rąk i nóg w tył (łuk napięty).
- Przysiad podparty – prostowanie nóg w kolanach i przeniesienie ciężaru ciała na ręce.

8. Ćwiczenia mięśni brzucha:

- Siad ugięty – ramiona w dół, stopniowe opady tułowia w tył, powrót do pozycji wyjściowej.
- Siad ugięty – wznos nóg w górę z równoczesnym uniesieniem rąk w górę.
- Leżenie tyłem – wznos nóg w górę z równoczesnym uniesieniem rąk do nóg (syczoryk).
- Leżenie tyłem z oparciem na przedramionach – wznos nóg i naprzemianstronne uginanie i prostowanie nóg.
- Leżenie tyłem, ramiona w dół – wznosy nóg do leżenia przewrotnego z wykonaniem nożyc pionowych i powrót do pozycji wyjściowej.
- Leżenie tyłem, nogi w górze skrzyżowane, ręce na karku – wznos tułowia i napięcie mięśni brzucha przez wytrzymanie w tej pozycji.

9. Ćwiczenia w skrętach lub skrętoskłonach:

- Klęk podparty – wznosy prawej ręki w górę, w bok i zmiana ręki.
- Postawa rozkroczna – naprzemianstronne skrętoskłony tułowia z uchwytem dłońmi pod kolano i wyprost tułowia.
- Siad rozkroczny – skręt i skłon tułowia w przód z chwytem prawej nogi lewą ręką. Wyprost i zmiana.
- Siad prosty – skręt tułowia w tył z ugięciem ramion o podłoże i zmiana w drugą stronę.
- Postawa rozkroczna – skręt tułowia w tył z dotknięciem prawą ręką lewej stopy i odwrotnie.

10. Ćwiczenia w podporach:

- Podpór przodem – unoszenie raz jednej, raz drugiej nogi w tył, ramiona uginamy.
- Podpór przodem – uginanie i prostowanie ramion (pompka).
- Podpór tyłem – uginanie i prostowanie ramion (pompka tyłem).
- Podpór przodem – przejście do podporu jednorącz (raz jedna, raz druga ręka).
- Podpór przodem - przejście do podporu tyłem, przez podpór bokiem.
- Siad ugięty podparty – unoszenie bioder w górę.
- Siad ugięty podparty – biodra uniesione, przenoszenie ciężaru ciała z nóg na ręce i odwrotnie.

11. Ćwiczenia w podskokach:

- Odbicia obunóż, a na trzeci wyskok w górę z ramionami w górę – lekko w przód (blok).
- Podskoki zwarte obunóż, półobroty w lewą, prawa stronę.
- Podskoki obunóż, dwa niskie i trzeci wysoki.
- Postawa rozkroczna – przeskok z nogi na nogę, z ugięciem jej w tył, ramiona ugięte.
- Przysiad, ramiona na karku i podskoki obunóż.