

Rozgrzewka indywidualna z przyborem

1. Zabawa ożywiająca:

- Mistrz kozłowania – wszyscy ćwiczący kozły ja piłkę prawą bądź lewą ręką jednocześnie starając się wybić piłkę innym. Za wybicie piłki każdorazowo uczeń przyznaje sobie punkt, natomiast za stratę odejmuje.
- Nietykalni – wszyscy poruszają się w dowolnym kierunku tak, aby nikt nikogo nie dotknął. Każdy ma piłkę, jeżeli jest to piłka nożna – wszyscy prowadzą piłkę nogą, jeśli ręczna i koszykówka - kozłują, a piłkę do siatkówki odbijają. Po chwili ograniczenie pola zabawy.
- Berek-złodziej – każdy kozłuje bądź prowadzi piłkę nogą piłkę z wyjątkiem berka, który nie ma piłki. Jego zadaniem jest ja komuś „ukraść”. Osoba która straciła piłkę staje się automatycznie berkiem i nie może odebrać piłki bezpośrednio poprzedniemu berkowi. Nie wolno chwytać piłki ani kozłować oburącz. W razie dużej liczby ćwiczących można zwiększyć ilość berków.

2. Ćwiczenia ramion:

- Dowolnie kozłowanie w miejscu raz prawą raz lewą ręką.
- P.w. – stanie w rozkroku, nogi ugięte. Przekładanie piłki z ręki do ręki między nogami po ósemce bądź dookoła nóg. Po chwili zmiana kierunku.
- P.w. – postawa swobodna, piłka trzymana oburącz za karkiem. Puszczanie piłki, klaśnięcie przed sobą i złapanie piłki na wysokości bioder.
- Kozłowanie piłki dookoła sali raz jedną raz drugą ręką i jednoczesne krążenia ręką wolną w przód lub w tył.
- Wyrzut woreczka pionowo w górę, wykonanie kilka krążeń, bądź wymachów i chwyt woreczka.

3. Ćwiczenia w skłonach w przód i w tył:

- P.w. – rozkrok, ramiona wyprostowane, piłka trzymana w dłoniach. Skłony w przód o nogach prostych tak aby piłka sięgała jak najdalej w tył. Po kilku pogłębieniach wyprost.
- P.w. – rozkrok, piłka trzymana w rękach. Wyrzut piłki w górę w tył i chwyt za plecami to samo z powrotem.
- P.w. – siad rozkroczny. Kozłowanie piłki na wysokość stóp i z powrotem. Zmiana ręki i nogi.
- P.w. – siad prosty. Przetaczanie piłki dookoła prostych nóg. Zmiana kierunku.
- P.w. – rozkrok. Wyrzut woreczka pionowo w górę, wykonanie skłonu i chwyt woreczka.

Ćwiczenia nóg:

- P.w. – wykrok. Przełożenie piłki dokoła nogi wykroczonej. Zmiana nogi
- Kozłowanie piłki i przejście ze stania do przysiadu. Zmiana ręki kozłującej

- Marsz z wysoko uniesionymi kolanami. Po każdym kroku przełożenie piłki pod nogą. To samo można wykonać w truchcie
- Bieg dookoła Sali z uderzaniem piętami o pośladki z równoczesnym kozłowaniem piłki
- Wyrzut woreczka w górę. Wykonanie dwóch przysiadów i chwyt woreczka.

Ćwiczenia w skłonach w bok:

- P.w. – postawa rozkroczna, piłka trzymana z boku na biodrze. Toczenie piłki po nodze w górę i w dół poprzez skłon boczny. Zmiana ręki. Zwrócić uwagę na prawidłowy skłon boczny.
- P.w. – leżenie tyłem, piłka trzymana wyprostowanej ręce z boku. Przesuwanie prostej nogi po podłożu do wysokości piłki. Zmiana strony.
- P.w. – siad skrzyżny piłka trzymana oburącz nad głową. Skłony boczne.
- P.w. – klęk jednonóż rozkroczny, piłka na nodze rozkrocznej. Przetaczanie piłki po nodze rozkrocznej. Zmiana strony.
- P.w. – leżenie przodem, woreczek nad głową w wyprostowanych rękach. Skłony boczne w leżeniu.

4. Ćwiczenia równoważne:

- P.w. – stanie jednonóż. Przekładanie piłki pod nogą. Zmiana nogi.
- P.w. – przysiad, piłka trzymana oburącz przed sobą. Wznos jednej nogi w przód. Zmiana nogi.
- P.w. – postawa swobodna, jedna ręka kozłuje piłkę. Przejście do wagi. Zmiana reki kozłującej.
- P.w. – postawa swobodna. Woreczek na głowie. Poruszanie się w dowolnych kierunkach.

5. Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- P.w. – leżenie przodem. Kozłowanie lub podrzucanie piłki tak aby łokcie nie dotykały podłoża
- P.w. – leżenie przodem, ramiona w bok. Przetaczanie piłki pod klatką piersiową.
- P.w. – leżenie przodem ręce pod brodą, piłka pod stopami. Przenoszenie prostych nóg nad piłką.
- P.w. – postawa rozkroczna, piłka trzymana w dłoniach nad głową. Wychylenie tułowia w tył, piłka po koźle chwycona z przodu.
- P.w. – woreczek trzymany w dłoniach ręce proste. Wznos tułowia w górę.

6. Ćwiczenia mięśni brzucha:

- P.w. – siad równoważny. Przetaczanie lub kozłowanie piłki z ręki do ręki pod nogami.
- P.w. – leżenie tyłem, ramiona w górę, piłka między stopami. Przejście do leżenia przewrotnego, przekazanie piłki do rąk, przejście do skłonu w przód i przełożenie piłki między nogi.

- P.w. – siad ugięty. Przejście do siadu równoważnego przekładanie piłki wokół prostych nóg.
- P.w. - leżnie tyłem, podpór na przedramionach, woreczek leży na podłodze na wysokości stóp. Przekładanie prostych nóg nad woreczkiem.

7. Ćwiczenia w skrętach lub skrętoskłonach:

- P.w. – postawa rozkroczna. Przetaczanie piłki po ósemce po parkiecie
- P.w. – siad prosty rozkroczny. Przetaczanie piłki dokoła nóg i tułowia. Zmiana kierunku.
- P.w. – siad rozkroczny, piłka w rękach. Skręt tułowia w tył zostawianie piłki za plecami. Skręt w drugą stronę i zabranie piłka z za pleców.
- P.w. – postawa rozkroczna, ramiona w górę piłka w rękach. Obszerne krążenia tułowia raz w jedna raz w drugą stronę.
- P.w. - siad rozkroczny. Woreczek za plecami. Skrętoskłon tułowia raz w jedną raz w drugą stronę i dotknięcie brodą woreczka.

8. Ćwiczenia w podporach:

- P.w.- podpór leżąc przodem, piłka między rękami. Ugięcie ramion (pompka), broda do piłki
- P. w. - podpór leżąc przodem. Piłka na jednej ręce, przrzucanie piłki z ręki do ręki.
- P.w. – podpór leżąc przodem, piłka przed sobą. Przemieszczanie się wokół piłki w podporze przodem.
- P. w. – podpór tyłem, piłka na brzuchu. Przemieszczanie się w dowolnych kierunkach.
- P.w. – podpór przodem, woreczek w jednej ręce. Przejście do podporu bokiem. Woreczek w ręce wolnej. Zmiana ręki trzymającej woreczek.

9. Ćwiczenia w podskokach:

- Kozłowanie z podskokami w rytm kozłującej się piłki
- Wyrzut piłki w górę i jej chwyt w najwyższym punkcie poprzez wyskok w górę.
- P.w. – wykrok prawa nogą. Kozioł lewą ręką , zmiana ręki kozłującej w równoczesnym przeskokiem na nogę lewą (wykrok lewą nogą)
- Woreczek na podłodze. Dowolne przeskoki nad woreczkiem.