

Rozgrzewka indywidualna w ruchu

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 schwytać 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 pozycją 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 wchodzą 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 truchcie.
- Bieg dookoła sali. Krążenia ramion w przód i w tył.
- Bieg dookoła sali. Wymachy ramion w przód i w tył.
- W marszu ramiona w bok, w górę, w przód i w dół.

3. Ćwiczenia w skłonach w przód i w tył:

- W truchcie co 3 kroki -skłon tułowia w przód o nogach wyprostowanych, ręce sięgają podłóża.
- W truchcie skłony tułowia z dotknięciem podłóża raz prawą raz lewą ręką (zbieranie grzybów).

- W truchcie tyłem skłony tułowia z dotknięciem podłoża raz prawą raz lewą ręką (zbieranie grzybów).
- W marszu co kilka kroków przejście do siadu rozkrocznego i wykonanie skłonu.

4. Ćwiczenia nóg:

- Bieg dookoła sali i na sygnał zmiana kierunku biegu.
- Wolny i szybki bieg, na sygnał prowadzącego 6-8 kroków szybki bieg, 6-8 kroków wolny bieg.
- Bieg, na sygnał raz - siad skrzyżny, dwa – siad prosty. Poprawna sylwetka.
- W biegu skipping A, potem zmiana skipping B.
- W marszu wysokie wymachy nogami (prawa ręka do lewej nogi, lewa ręka do prawej nogi).
- Marsz z wysoko uniesionymi kolanami i klaśnięciem pod nogą.

5. Ćwiczenia w skłonach w bok:

- Poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym – jedna ręka dołem łukiem, druga ręka górą łukiem. Skłon tułowia w bok w lewą i prawą stronę ze zmianą rąk.
- W biegu co kilka kroków – skłony tułowia w bok, ręce na biodrach.
- W marszu co kilka kroków -leżenie tyłem – ręce w górze i skłony tułowia w bok.

6. Ćwiczenia równoważne:

- Co kilka kroków w truchcie - stanie jednonóż – wykonujemy „jaskółkę” na prawej i lewej nodze.
- W truchcie obroty na jednej nodze w prawą lub lewą stronę.
- W truchcie obroty o 360 stopni.

7. Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- W truchcie przejście do półprzysiadu wyskok w górę z wyrzutem rąk i nóg w tył (łuk napięty).
- W truchcie co kilka kroków wyskok w górę z wychyleniem tułowia w tył.
- W marszu przejście do leżenia przodem i skłon tułowia w tył.

8. Ćwiczenia mięśni brzucha:

- W truchcie co kilka kroków siad ugięty – wznos nóg w górę z równoczesnym uniesieniem rąk w górę.
- W truchcie wymachy prostych nóg w przód albo w tył.
- W truchcie wysokie unoszenie kolan (prawe kolano do lewego łokcia).

9. Ćwiczenia w skrętach lub skrętoskłonach:

- W truchcie przekładanka.
- W truchcie skręty tułowia w prawo i lewo.
- W marszu co kilka kroków opad tułowia i wykonanie skrętoskłonów.

10. Ćwiczenia w podporach:

- Bieg na czworakach.
- W truchcie co kilka kroków podpór przodem – uginanie i prostowanie ramion (pompka).
- Poruszanie się w podporze tyłem o nogach ugiętych.
- Poruszanie się w podporze przodem.

11. Ćwiczenia w podskokach:

- W swobodnym, lekkim biegu podskoki raz na prawej, raz na lewej nodze.
- Swobodny bieg z odbicia z 3-4 kroków z lewej nogi, prawej – wyskok w górę i lądowanie do przysiadu z ramionami w przód.
- Swobodne przeskoki z nogi na nogę w truchcie