

Rozgrzewka w parach

(klasa II semestr I)

1. Zabawa ożywiająca:

- Berek łańcuch – jedna para zostaje berkiem. Złapana para staje się dodatkowym berkiem. Ostatnia nie złapana para staje się berkiem
- Berek odstawo-dostawny - pary ustawione tyłem do siebie w chwycie pod ręce, poruszają się po sali tylko krokiem odstawno-dostawnym. Jedna para zostaje berkiem. Pary złapane są dodatkowymi berkami.
- Berek para – jedna para zostaje berkiem. Gdy jakaś para zostaje złapana musi ustawić się nieruchomo, a pozostali muszą jak najszybciej ustawić się w dwóch rzędach za nimi. Ostatnia para zostaje berkiem.
- Berek na koń – jedna para zostaje berkiem. Aby się uchronić przed złapaniem jedna osoba z pary musi wskoczyć na plecy partnerowi.

2. Ćwiczenia ramion:

- W ustawieniu przodem do siebie chwyt za ręce, naprzemianstronne wyrzuty ramion w przód.
- W ustawieniu przodem do siebie, chwyt za ramiona, ramiona proste, wymachy w bok.
- W ustawieniu bokiem do siebie chwyt za ręce. W truchcie na dowolnym odcinku. Krążenia ramion oburącz w tył i w przód.
- W ustawieniu przodem do siebie, chwyt za ręce naprzemianstronne krążenia ramion (jedna osoba krążenia w przód, druga w tył).

3. Ćwiczenia w skłonach w przód lub w tył:

- W parach w ustawieniu tyłem do siebie, postawa rozkroczna. Skłon tułowia w przód z równoczesnym klaśnięciem w dłoń partnera.
- W parach w ustawieniu przodem do siebie, ręce oparte o barki partnera. Równoczesne opady tułowia z pogłębieniem.
- W parach w ustawieniu przodem do siebie klęk prosty, ręce na barakach partnera. Siad klęczny z opadem tułowia w przód.
- W parach w ustawieniu przodem do siebie, siad rozkroczny, stopy oparte o stopy partnera, chwyt za ręce. Naprzemianstronne skłony w przód z pogłębieniem

4. Ćwiczenia nóg:

- W parach w ustawieniu przodem do siebie, ramiona w chwycie skrzyżnym. Ćwiczący poruszają się krokiem odstawno-dostawnym na dowolnym odcinku.

- W parach w ustawieniu przodem do siebie, chwyt za ręce, stopy blisko siebie. Równoczesne odchylenie tułowia w tył (wspólny środek ciężkości).
- W parach w ustawieniu przodem do siebie, chwyt za ręce, stopy blisko siebie. Wykonanie na przemian przysiadu. Ramiona cały czas wyprostowane.
- W parach w ustawieniu przodem do siebie w odległości jednego metra, jedna osoba z pary ramiona w przód, druga stara się dotknąć dłoni partnera przez wymach nogą.

5. Ćwiczenia w skłonach w bok:

- W parach tyłem do siebie, ramiona w bok, chwyt za ręce, skłony boczne.
- W parach przodem do siebie, klęk prosty, ramiona w górę, równoczesne skłony boczne.
- W parach leżenie tyłem, stopy blisko siebie ramiona w górę, równoczesne skłony boczne.
- W parach w siadzie skrzyżnym tyłem do siebie, ramiona w bok, chwyt za ręce skłony boczne.

6. Ćwiczenia równoważne:

- W parach przodem do siebie, chwyt za ręce, równoczesny wznos nogi w tył i przejście do wagi bokiem.
- W parach przodem do siebie, chwyt za ręce. Równoczesny wznos nogi w bok i przejście do wagi bokiem.
- W parach jedna osoba klęk podparty, druga stawia nogi na linii barków i bioder partnera. Stara się wejść do postawy rozkroczonej.
- W parach przodem do siebie, chwyt skrzyżny jednorącz (te same ręce) stanie jednonóż z chwytem za nogę. Równoczesny skłon w przód.

7. Ćwiczenia mięśni brzucha:

- W parach jedna osoba klęk podparty, druga siad okroczony na wysokości bioder partnera, nogi pod rękami osoby w klęku podpartym. Opady tułowia w tył.
- W parach leżenie tyłem o nogach ugiętych, stopy oparte o stopy, ramiona pod biodra. Równoczesny wyprost nóg do siadu równoważnego.
- W parach przodem do siebie siad ugięty. Równoczesny wznos nóg do siadu równoważnego.
- W parach przodem do siebie leżenie tyłem na przedramionach. Wznos nóg z równoczesnym mijaniem się nóg partnera.

8. Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- W parach leżenie przodem, głowami do siebie. Równoczesny wznos tułowia w tył z klaśnięciem w dłonie partnera.
- W parach w postawie tyłem do siebie, ramiona w górę i chwyt za dłonie. Równoczesny wypad w przód ze skłonem tułowia w tył.

- W parach jedna osoba leżenie tyłem ramiona na kark, druga chwyta za nogi. Wznosy klatki piersiowej w górę.
- W parach jedna osoba siad ugięty, ramiona w górę, druga staje za partnerem i chwyta go za przedramiona. Osoba w siadzie ugiętym poprzez wypchnięcie bioder, klatki piersiowej wyprost nóg przechodzi do stania.

9. Ćwiczenia w skrętach i skrętoskłonach:

- W parach przodem do siebie chwyt za dłonie, równoczesne obroty w prawa i w lewą stronę.
- W parach w siadzie rozkrocznym tyłem do siebie w odległości 0,5 metra, skręty tułowia w prawą i lewą stronę z kłaśnięciem w dłonie partnera.
- W parach przodem do siebie, postawa rozkroczna, ręce na barki partnera. W opadzie w przód skręty tułowia.
- W parach przodem do siebie siad rozkroczny, stopy o stopy. Równoczesne skrętoskłony w tył z ugięciem ramion i dotknięciem broda parkietu.

10. Ćwiczenia w podporach:

- W parach jedna osoba podpór przodem, druga chwyta na wysokości kolan nogi partnera. Taczki na określonym odcinku.
- W parach jedna osoba podpór przodem, druga chwyta na wysokości kolan. Ugięcie ramion -pompka.
- W parach jedna osoba podpór tyłem, druga stara się przejść pod partnerem.
- W parach podpór przodem. Staramy się trafić w dłonie partnera.

11. Ćwiczenia w podskokach:

- W parach przodem do siebie, chwytamy jedną ręką nogę partnera, druga ręką z ręką partnera. Podskoki iż równoczesnym obracaniem się w prawą i lewą stronę.
- W parach przodem do siebie, wyskok w górę z kłaśnięciem w dłonie partnera.
- W parach jedna osoba z pary siad rozkroczny, ramiona w bok. Druga przeskoki pomiędzy ręką - -noga, noga – noga, noga – ręką.
- W parach jedna osoba przejście z siadu prostego rozkrocznego do prostego. Druga wykonuje rytmiczne przeskoki nad nogami partnera.