

Ćwiczenia kształtujące wolne
na lekcji wychowania fizycznego



PRZYSZYKUJ STRÓJ DO ĆWICZEŃ I ĆWICZ RAZEM ZE MNĄ ☺

KAŻDE ĆWICZENIE WYKONUJ CIE W MIARĘ MOŻLIWOŚCI – NAJLEPIEJ 8 RAZY.



1. Pw – w stanie RR na biodrach.



2. Skręt G w lewo.



3. Powrót do pw.



4. Skręt G w prawo i powrót do pw.

Dodatkowe informacje
Stanie w małym rozkroku,
plecy wyprostowane.

ĆWICZENIE 1



1. Pw – w stanie RR na biodrach.



2. Skłon G w lewo.



3. Powrót do pw.



4. Skłon G w prawo i powrót do pw.

Dodatkowe informacje
Stanie w małym rozkroku,
plecy wyprostowane.

ĆWICZENIE 2



1. Pw – stojąc w małym rozkroku, RR w dół.



2. Wznos RR w przód.



3. Powrót do pw.



4. Wznos RR w bok i powrót do pw.

ĆWICZENIE 3

Dodatkowe informacje

Ramiona wyprostowane w łokciach,
plecy wyprostowane.



1. Pw – stojąc w małym rozkroku RR w dół, chwyt dłoni za plecami.



2. Jednoczesne wymachy RR w tył.



3. Powrót do pw.

ĆWICZENIE 4

Dodatkowe informacje
Plecy wyprostowane,
łopatki ściągnięte.



1. Pw – stojąc w małym rozkroku,
RR na biodrach.



2. Opad T w przód.



3. Powrót do pw.

ĆWICZENIE 5

Dodatkowe informacje

Plecy wyprostowane,
łopatki ściągnięte.



1. Pw – siad rozkroczny.



2. Ugięcie RR w łokciach.



3. Skręty T w P i L stronę.



4. Powrót do pw.

ĆWICZENIE 6

Dodatkowe informacje
Plecy wyprostowane,
łopatki ściągnięte.



1. Pw – leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia.



2. Przenos NN do leżenia przewrotnego.



3. Powrót do pw.

ĆWICZENIE 7

Dodatkowe informacje

Nogi wyprostowane w kolanach,
palce ściągnięte.



1. Pw – podpór przodem.



2. Unik podparty przodem na PL.



3. Powrót do pw.



4. Unik podparty przodem na LN,
powrót do pw.

Dodatkowe informacje
Plecy wyprostowane,
łopatki ściągnięte.

ĆWICZENIE 8



1. Pw – klęk podparty.



2. Wznos PR i LN.



3. Wznos LR i PN.



4. Powrót do pw

ĆWICZENIE 9

Dodatkowe informacje

Plecy wyprostowane, ręce i nogi wyprostowane w czasie wznosu.



1. Pw – stojąc w małym rozkroku RR w przód.



2. Przysiad na PN.



3. Powrót do pw.



4. Przysiad na LN i powrót do pw.

ĆWICZENIE 10

Dodatkowe informacje

Stopa dotyka podłoża całą powierzchnią, noga wyprostowana w kolanie.



1. Pw – siad rozkroczny.



2. Skłon do PN.



3. Wyprost, RR w górę



4. Skłon do LN i powrót do pw.

ĆWICZENIE 11

Dodatkowe informacje

Nogi wyprostowane w kolanie.



**Dzięki za wspólny trening!
Jesteście super!**

**Z pozdrowieniami ☺
p. Krystian**

