

Wychowanie fizyczne / ćwiczenia z plastikową butelką



Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwiu sportowe). Dziś będziesz potrzebował plastikowej butelki, która posłuży za przedmiot do ćwiczeń. Pamiętaj również o butelce z wodą do picia .

Teraz włącz strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

3. 2. 1. START!!!!!!!!!!

Każde ćwiczenie powtórz 5 razy (dla chętnych 10 powtórzeń)

1. Leżenie tyłem, butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia – przeniesienie nóg za głowę /leżenie przewrotne/ i dotknięcie butelką podłoża.

2. Leżenie tyłem, nogi wzniesione i zgięte, butelka między kolanami, ręce wzdłuż tułowia – skłon głowy w przód i podciągnięcie kolan w jej kierunku – czoło spotyka się z butelką – i powrót do pozycji wyjściowej.

3. Siad podparty lub leżenie tyłem, butelka między stopami /pionowo/ - krążenie obunóż w prawo i w lewo, następnie krótki odpoczynek i powtórzenie ćwiczenia.

4. Siad podparty, butelka w pozycji poziomej leży na nogach – wznos nóg – butelka toczy się w stronę brzucha – opuszczenie nóg i uniesienie bioder w podporze na rękach – butelka toczy się w kierunku stóp. Ćwiczenie należy wykonywać spokojnie, bez pośpiechu. Nie rezygnować .

5. Siad skulny podparty, stopy na butelce – toczenie butelki palcami stóp w przód i w tył.

6. Postawa, butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż w przód, w tył, w bok.