

ZESTAW ĆWICZEŃ NA WOLNE DNI

INFORMACJE OGÓLNE

Na czas wolny od zajęć akrobatyki sportowej przedstawiam zestaw ćwiczeń na wolne dni dla osób chętnych, chcących utrzymać swoje ciało i umiejętności w dobrej kondycji. Ćwiczenia na co dzień wykonywane są na Sali gimnastycznej podczas zajęć jednakże, wykonując je musisz pamiętać, że nie jesteś na niej i nie masz dostępu do sprzętu gimnastycznego. Dlatego zanim przystąpisz do ich wykonywania upewnij się że masz miejsce w domu. Najlepiej ZAPYTAJ RODZICÓW/OPIEKUNÓW czy możesz je wykonać w domu. Mile widziana pomoc rodziców/opiekunów przy realizacji ćwiczeń.

PAMIĘTAJ !

Jeżeli nie czujesz się na siłach lub obawiasz się o wykonanie któregoś ćwiczenia pomiń je.

!!! NAJWAŻNIEJSZE JEST TWOJE BEZPIECZEŃSTWO !!!

Skróty: N – noga, R-ręka, NN-nogi, RR-ręce, L-lewa, P-prawa, LN-lewa noga, LR-Lewa ręka

Czas wykonywania ćwiczeń możesz odliczać za pomocą stopera. (Masz go w swoim telefonie)

ROZGRZEWKĄ

Przed każdym przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń bardzo ważne jest przygotowanie ciała do wysiłku fizycznego. Tak ja na sali należy się rozgrzać. Poniżej kilka przykładowych ćwiczeń na rozgrzewkę. Możesz również dołączyć inne ćwiczenia rozgrzewkowe które są bezpieczne a których nie ma poniższym wykazie.

PAMIĘTAJ WYKONUJ ĆWICZENIA DOKŁADNIE Z DUŻĄ STARANNOŚCIĄ, NAPINAJ NOGI W KOLANACH I TRZYMAJ CECHĘ

Ustawienie w lekkim rozkroku

- | | |
|---|--------------|
| 1. Rozkręcamy szyję (krążenia głową w praw, w lewo, skłon głowa w przód/tył i na boki) | ok 10 sek. |
| 2. Rozkręcamy nadgarstki | ok 10 sek. |
| 3. Rozkręcamy łokcie | ok 10 sek. |
| 4. Rozkręcamy biodra (ręce na biodra i krążenia bioder w prawo i w lewo) | ok 15 sek. |
| 5. Rozkręcamy „kolana” (NN złączone, RR oparte na kolanach, krążenia w prawo w lewo, kolana razem, osobno) | ok 15 sek. |
| 6. Rozkręcamy stawy skokowe PN i LN (opieramy nogę na palcu i rozkręcamy) | ok 10 sek. |
| 7. W lekkim rozkroku, Przysiad bez odrywania pięt, RR trzymane z przodu | x 10 |
| 8. W lekkim rozkroku, RR w bok, skręty tułowia w prawo i lewo | x 10 |
| 9. W lekkim rozkroku, RR w bok, opad tułowia i skręty tułowia w prawo i lewo. PR dotyka L kostki, LR dotyka prawej kostki. | x 10 |
| 10. W lekkim rozkroku, opad tułowia w przód, dłonie dotykają podłoża, następnie bez podniesienia pleców, wyrzut RR w przód i powrót | x 10 |
| 11. W przysiadzie podpartym, NN złączone, RR ułożone przy stopach, wyprost NN do skłonu podpartego, powrót do przysiadu. | x 10 |
| 12. Z przysiadu podpartego, NN złączone, RR ułożone z przodu, wyrzut nóg do „deseczki” wytrzymać 3 sekundy i powrót do przysiadu podpartego. | x 10 |
| 13. Klęk podarty, LN prosta z tyłu i wymach LN oraz PN | x 10 L i P N |
| 14. Leżenie tyłem na przedramionach, wymachy LN do wysokości głowy/barku, druga N prosta z cechą następnie zmiana nogi wymachowej | x 10 L i P N |
| 15. Leżenie przodem, dłonie ustawiamy przy klatce piersiowej, powolne odgięcie pleców – prostujemy łokcie, przytrzymać 3 sekundy i powrót o leżenia. Jeżeli dasz radę możesz wykonać „pierścionek” (czyli uginamy NN w stawach kolanowych i stopy kierujemy do głowy) | x 10 |

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

Po rozgrzewce przechodzimy do ćwiczeń wzmacniających tzw. Siła. Ćwiczenia wykonujemy po kolei i dokładnie. Napinaj wszędzie swoje ciało.

PONIEDZIAŁEK (każde ćwiczenie wykonujemy po 10 razy)

- A. Seria A
1. Leżenie na plecach, RR poste przy uszach. Zgrupowania do kuczki w siadzie i powrót do leżenia.
 2. Przysiad podparty, wyskok w górę (ręce prowadzone proste przodem) i powrót do przysiadu podpartego.
 3. Podpór przodem (do pompki) i pompka. Próbuujemy dotykać brodą ziemi.
 4. Leżenie przodem. RR proste z przodu, NN złączone zaczepiamy np. pod łóżko lub poprosić kogoś o trzymanie. Odgięcia, RR ciągniemy proste mocno nad głowę.
- B. Seria B
Powtarzamy serię A.
- C. Seria C
Powtarzamy serię A

WTOREK (każde ćwiczenie wykonujemy po 12 razy)

- A. Seria
1. Leżenie na plecach, RR podkładamy z tyłu pod plecy (pod krzyż). Podnosimy stopy na wysokość 15 cm na ziemię, kolana proste i wykonujemy nożyce poziome. Na przemian. LN i PN to raz.
 2. W lekkim rozkroku. RR trzymane splecione na karku, plecy proste. Wykonujemy pełen przysiad i powrót.
 3. Przysiad podparty, NN złączone. Wyrzut NN do podpór przodem (do pompki) i powrót do przysiadu podpartego.
 4. Leżenie przodem. RR proste z przodu, NN złączone. Odgięcia naprzemiennie, LN z PR i PN z LR. Wykonanie obydwu stron to raz.
- B. Seria B
Powtarzamy serię A.
- C. Seria C
Powtarzamy serię A

ŚRODA (każde ćwiczenie wykonujemy po 12 razy)

- A. Seria
1. Leżenie przodem. RR proste z przodu, NN złączone. Odgięcia – „rozwiązda” (odginając RR i NN prowadzimy je szeroko) i powrót do leżenia
 2. Siad prosty. RR proste w górę. Wykonujemy nakrywkę i powrót do skłonu. NN proste w kolanach i cęcha dotyka za głowę.
 3. NN złączone, chwytemy się krzesła/ściany/łóżka jedna R. Podnosimy N zewnętrzną w przód do poziomu i wykonujemy przysiad na jednej N i powrót. PN 6 razy i LN 6 razy = łącznie 12 sztuk.
 4. Leżenie na plecach, RR poste przy uszach. Zgrupowania do kuczki w siadzie i powrót do leżenia.
 5. Podpór przodem (do pompki). LR podnosimy w przód tak żeby ręka otarła się o ucho i następnie odstawiamy na podłoże. Następnie powtarzamy ćwiczenie dla PR. PR 6 razy i LR 6 razy = łącznie 12 sztuk.
 6. Leżenie na plecach, RR poste przy uszach. Wykonujemy szczyryk do PN i powrót i następnie szczyryk do LN i powrót. Ważne w szczyryku pozycja siedząca, ręka dotyka do cęchy prostej nogi.
- B. Seria B
Powtarzamy serię A.

CZWARTEK (każde ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund jak najwięcej. Jeżeli ćwiczenie należy trzymać to trzymamy)

- A. Seria
1. Podpór przodem (do pompki) i trzymamy „deseczkę”. Barki nad dłońmi, ciało sztywne nie wygięte.
 2. Leżenie przodem. RR proste z przodu, NN złożone. Odgięcia i trzymamy przez wyznaczony czas
 3. Leżenie na plecach, RR poste przy uszach. Wykonujemy szczyrek do obu NN i powrót do leżenia. Ważne w szczyryku pozycja siedząca, RR dotykają do czoły prostych NN.
 4. W lekkim rozkroku. RR trzymane splecione na karku, plecy proste. Wykonujemy pół przysiad i trzymamy tę pozycję przez wyznaczony czas.
 5. Leżenie na plecach, RR poste przy uszach. Zgrupowania do kuczki w siadzie i powrót do leżenia.
- B. Seria B
Powtarzamy serię A.
- C. Seria C
Powtarzamy serię A

PIĄTEK (każde ćwiczenie wykonujemy po 14 razy)

- A. Seria
1. Leżenie na plecach, RR podkładamy z tyłu pod plecy (pod krzyż). Podnosimy NN do pionu i równocześnie rozkrok (nogi proste w kolanach prowadzimy do ziemi LN w lewo i PN w prawo i powrót NN do pionu)
 2. Postawa NN złożone, RR trzymamy na biodrach. Następnie wykonujemy LN wykrok do klęku jedno nogi w przód i powrót i następnie PN. PN 7 razy i LN 7 razy = łącznie 14 sztuk.
 3. Przysiad podparty, NN złożone. Ciężar ciała przenosimy na RR i wykonujemy odbicia obunóg do stania na RR (ale nie stajemy na RR, tylko do kuczki i wracamy) i powrót
 4. Leżenie przodem. RR proste z przodu, NN złożone. Odgięcie i w odgięciu wykonujemy kołyskę raz do przodu raz do tyłu. Kolana i RR proste.
 5. Postawa chwytamy się krzesła/ściany/łóżka RR. Napinamy całe ciało i wykonujemy wspięcie na palce (tak aby pięty się podniosły, kolana proste), trzymamy 3 sekundy i powrót.
- B. Seria B
Powtarzamy serię A.
- C. Seria C
Powtarzamy serię A

SOBOTA (każde ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund)

- A. Seria
1. Podpór przodem (do pompki) i trzymamy „deseczkę”. Barki nad dłońmi, ciało sztywne nie wygięte.
 2. Leżenie przodem. RR proste z przodu, NN złożone. Odgięcia i trzymamy przez wyznaczony czas
 3. Leżenie na plecach, RR poste przy uszach. Wykonujemy szczyrek raz do PN i raz do LN przez wyznaczony czas.
 4. Przysiad podparty, NN złożone. Ciężar ciała przenosimy na RR i wykonujemy odbicia obunóg do stania na RR (ale nie stajemy na RR, tylko do kuczki i wracamy) i powrót
 5. W lekkim rozkroku. RR trzymane splecione na karku, plecy proste. Wykonujemy pół przysiad i trzymamy tę pozycję przez wyznaczony czas.
 6. Leżenie na plecach, RR poste przy uszach. Zgrupowania do kuczki w siadzie i powrót do leżenia.
 7. Postawa NN złożone, RR trzymamy na biodrach. Następnie wykonujemy LN wykrok do klęku jedno nogi w przód i powrót i następnie PN.
- B. Seria B
Powtarzamy serię A.
- C. Seria C
Powtarzamy serię A

NIEDZIELA ()

Wybierz swój dowolny dzień tygodnia i wykonaj go w niedzielę.

ELEMENTY INDYWIDUALNE

Ćwiczenia dodatkowe wykonujemy codziennie. Pamiętaj zanim przystąpisz do ich wykonywania upewnij się że masz miejsce w domu. Najlepiej ZAPYTAJ RODZICÓW/OPIEKUNÓW czy możesz je wykonać w domu. Mile widziana pomoc rodziców/opiekunów przy realizacji ćwiczeń. Jeżeli nie czujesz się na siłach lub obawiasz się o wykonanie któregoś ćwiczenia pominiń je.


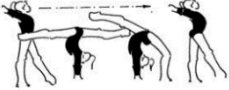
!!! NAJWAŻNIEJSZE JEST TWOJE BEZPIECZEŃSTWO !!!

ELEMENTY INDYWIDUALNE

Jeżeli nie ma wykazie nie ma ćwiczeń które umiesz wykonać BEZPIECZNIE możesz je dołączyć do swojego zestawu ćwiczeń

ĆWICZENIA DLA WSZYSTKICH GRUP ZAJĘCIOWYCH				
8 razy  „Jaskółka” Trzymamy 3 sekundy	6 razy  „Mostek” Trzymamy 3 sekundy	3 razy  Skłon w rozkroku Trzymamy najmniej 10 sekund	3 razy  Skłon o złączonych NN Trzymamy najmniej 10 sekund	5 razy  Siad równoważny Trzymamy 3 sekundy
1 raz każda NN  Szpagat PN i LN Ręce na ziemi, trzymamy min 60 sek -max 120 sek	1 raz  Szpagat POPRZECZNY Ręce na ziemi, trzymamy min 30 sek -max 60 sek	6 razy  „Świeca” Trzymamy 3 sekundy	6 razy  „Poziomka w rozkroku” Trzymamy 3 sekundy	6 razy  „Poziomka NN złączone” Trzymamy 3 sekundy

ĆWICZENIA DLA GRUPY ŚREDNIEJ I ZAAWANSOWANEJ				
5 razy 	5 razy 	8 razy 	6 razy 	
Stanie na głowie w kuczce Trzymamy 3 sekundy POPROŚ O ASEKURACJĘ OSOBĘ DOROSŁĄ lub STAWAJ PRZY ŚCIANIE JEŻELI NIE UMIESZ NIE WYKONUJ PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE JAK NIE MASZ MIEJSCA NIE ĆWIĆ	Stanie na głowie Trzymamy 3 sek. POPROŚ O ASEKURACJĘ OSOBĘ DOROSŁĄ lub STAWAJ PRZY ŚCIANIE JEŻELI NIE UMIESZ NIE WYKONUJ PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE JAK NIE MASZ MIEJSCA NIE ĆWIĆ	„Waga przodem” Trzymamy 3 sekundy	„Waga bokiem” Trzymamy 3 sekundy Na swoją dobrą N	

ĆWICZENIA DLA GRUPY ZAAWANSOWANEJ				
5 razy	6 razy	Po 5 razy		
				
<p>Stanie na rękach NN złączone i w rozkroku Zarówno przodem jak i tyłem do ściany.</p> <p>Trzymamy min 3 sek POPROŚ O ASEKURACJĘ OSOBY DOROSŁĄ lub STAWAJ PRZY ŚCIANIE</p> <p>PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE JAK NIE MASZ MIEJSCA NIE ĆWIĆ</p>	<p>„Krokodylek” Trzymamy 3 sekundy</p>	<p>PRZEJŚCIA PRZÓD I TYŁ</p> <p>JEŻELI NIE UMIESZ NIE WYKONUJ</p> <p>PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE JAK NIE MASZ MIEJSCA NIE ĆWIĆ</p>		”

Mam nadzieję, że skorzystasz z przygotowanego zestawu ćwiczeń. Pamiętaj, że długa przerwa nie dobra dla AKROBATÓW. Jeżeli masz pytania czy nie rozumiesz jakiegoś opisu śmiało możesz skontaktować się i dopytać. Weź sprawy w swoje ręce, pamiętaj o najważniejszym **BEZPIECZNIE WYKONUJ ĆWICZENIA**, jeżeli czegoś się obawiasz lub nie umiesz wykonać nie przejmuj się jak wrócimy na salę będziemy się uczyć. Wykonuj tylko to co potrafisz.