

Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla klasy V-VI

Witam Was serdecznie! To propozycja ćwiczeń dla Was dziewczyny. Teraz to od was zależy czy spędzacie czas zdrowo czy tylko „kanapowo”. Zapraszam do wykonywania ćwiczeń w domu (z rodzicami, dziadkami, rodzeństwem), jeżeli jest możliwość to ćwiczcie na powietrzu, spacerujcie, biegajcie – tylko bezpiecznie!

Zawsze do ćwiczeń przygotujcie się starannie (bezpieczne miejsce, strój, buty, woda, dobry nastrój i fajna motywująca muzyka). Zawsze na początek ☺ : **rozgrzewka**

Dla przykładu wrzucam filmiki:

https://www.youtube.com/watch?v=4c_eBw9qJjA

<https://www.youtube.com/watch?v=u1OjinYZTss>

albo według własnej inwencji (bo potrafisz ☺) 10 minut - trucht, skłony, skręty, krążenia ramion, kolan – każde ćwiczenie powtarzamy około 15 razy; możecie również wykorzystać skakankę.

każdą stację wykonujemy przez 40 sekund przerwa między stacjami 10 sekund

pełen trening to 3-5 serii

1 PRZESKOKI OBUNÓŻ – PRZÓD TYŁ PRZEZ NP. SKAKANKĘ ALBO PASEK

2 PLANK NA PZEDRAMIONACH

jak prawidłowo wykonać plank? <https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSIE>

3 PODSKOKI ŁOKIEĆ DO KOLANA – brzuch napięty, przyciągamy kolano do łokcia

4 BRZUSZKI Z LEŻENIA TYŁEM

Jak prawidłowo wykonać brzuszki? <https://www.youtube.com/watch?v=O8Gw1V9xomw>

5 SKOKI NA SKAKANCE

Jeśli nie masz skakanki – zrób skip A w miejscu ☺ wysoko unosząc kolana ☺

6 PAJACYKI – pamiętaj kolanka szeroko, na zewnątrz

<https://www.youtube.com/watch?v=Jz0GgO5meYA>

timer: <https://www.youtube.com/watch?v=btb1977yjjQ&t=109s>

STWÓRZ SWÓJ OBWÓD W DOMU ☺ WYŚLIJ MI ZDJĘCIA LUB OPIS ☺

ĆWICZ NA SWOIM OBWODZIE LUB ZAPROPONOWANYM PRZEZE MNIE ☺

NA KONIEC ĆWICZENIA WYCISZAJĄCE , ROZCIĄGAJĄCE

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

<https://www.youtube.com/watch?v=LwENFCg4QMU>

