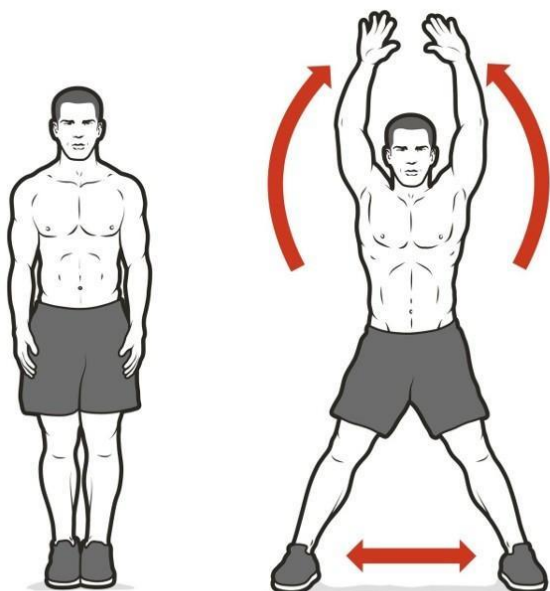


Przy postoju lub na polu negatywnym można zaproponować graczom różne ćwiczenia. W ten sposób można np. wykupić kolejkę postojową lub pole negatywne. Przyspiesza to rozgrywkę i aktywizuje graczy. Ćwiczenia to masa radości dla wszystkich.

- Przyspiesza to rozgrywkę.
- Zachęca do aktywności ruchowej.
- Pobudza i dodaje energii.
- Jest to świetna zabawa.
- Można się popisać sprawnością fizyczną.
- Ćwiczenia to samo zdrowie.

ĆWICZENIA

PAJACYKI



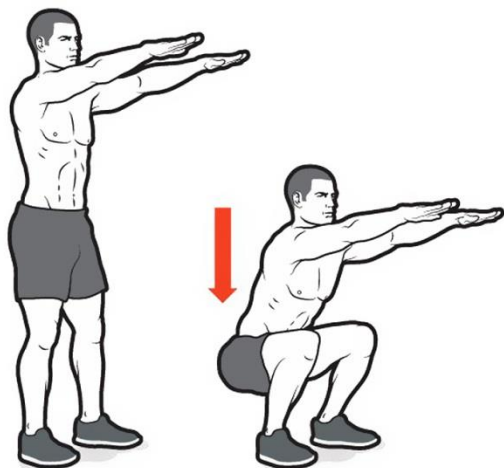
To absolutnie klasyczne ćwiczenie rozgrzewające.

Przystępując do ćwiczenia stajemy wyprostowani. Ręce są opuszczone i leżą na zewnętrznych częściach ud. Nogi złączone. Wyściowa postawa pajacyka przypomina pozycję na baczność.

Na raz wyskakujemy w górę. Wykonujemy w powietrzu kłaśnięcie ponad głowę i opadamy na rozstawione nogi zatrzymując ręce ponad głowę. Ponownie wyskakujemy w górę - opadając wracamy do pozycji wyjściowej, na baczność.

10-20 powtórzeń

PRZYSIADY

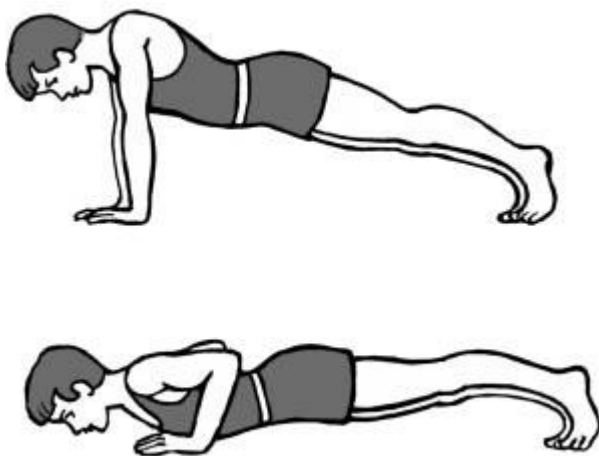


Przyjmij poprawną postawę ciała. Wypchnij do przodu klatkę piersiową, łopatki ściągnij, napnij brzuch oraz pośladki. Nogi rozstaw na szerokość bioder. Stopy powinny stać równolegle do siebie, a ciężar ciała musi rozkładać się na nich równomiernie – od małego i dużego palca stopy po śródstopie i piętę. Następnie wyciągnij ręce przed siebie.

Zacznij wykonywać przysiad – uginając kolana, wypchnij biodra w tył. Pamiętaj, aby podczas siadu kolana rozchodziły się na zewnątrz i nie uciekały do środka. Kolana nie mogą przekraczać linii stóp. Następnie przysiadz do ziemi tak, aby pośladki dotknęły pięt. Wróć do pozycji wyjściowej mocno napinając mięśnie brzucha.

10-20 powtórzeń

POMPKI

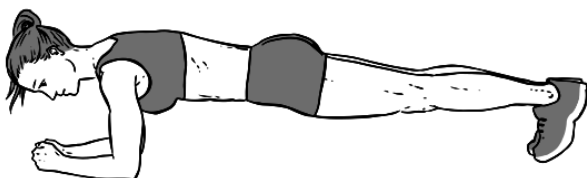


Przyjmij pozycję do pompki, dłonie rozstawiając odrobinę szerzej niż na szerokość barków. Stopy trzymaj razem. Napnij mięśnie korpusu i pośladki, aby stabilizować sylwetkę. Nie pozwól opadać biodrom.

Twoje ciało od kostek po głowę powinno tworzyć linię prostą. Ściągnij jeszcze łopatki. Zginając łokcie, opuść klatkę do podłoża, zatrzymując ruch tuż nad nim. Zatrzymaj się na ułamek sekundy, zanim błyskawicznie wrócisz do pozycji startowej. Pamiętaj, aby robić wdech, obniżając pozycję, a wracać do startu z wydechem.

10-20 powtórzeń

DESKA



Klęknij na podłodze. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym. Barki powinny znajdować się dokładnie nad łokciami. Opierając się na palcach stóp unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha.

Nie unosz pośladków do góry ani nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego – pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii. **Wytrzymaj w napięciu 15 - 60 sekund.**

SLALOM I TOR PRZESZKÓD

Ułóż razem z graczami pachołki w taki sposób, aby można było przebiec slalom z przeszkodami i zadaniami. Krótki sprint doda wszystkim animuszu i energii.

GRA W KLASY

Zasady gry w klasy są bardzo łatwe. Namaluj schemat gry w klasy kredą.

Rzuć kamyczek na odpowiednie pole gry i skacz w ustalony sposób: na lewej / prawej nodze, na obu nogach, z zamkniętymi oczami, na czas, po polach parzystych / nieparzystych, dodaj przeszkody do gry. To świetna zabawa.

