

Nauka i prezentacja układu gimnastycznych ćwiczeń kształtujących.

Miejsce: sala gimnastyczna, mata.

Warunki udziału w zajęciach: strój sportowy, ćwiczymy na bosaka lub w skarpetkach.

Warunki oceny:

- ocena bardzo dobra – bezbłędne wykonanie całego układu z pamięci.

Objaśnienie występujących skrótów i pojęć:

p.w - pozycja wyjściowa

p.N – prawa noga

l.N – lewa noga

NN – obie nogi

p.R – prawa ręka

l.R – lewa ręka

RR – obie ręce

G – głowa

T – tułów

ćwierć obrotu – ($\frac{1}{4}$) obrót o 90° w zadanym kierunku

pół obrotu - ($\frac{1}{2}$) obrót o 180° w zadanym kierunku

obrot – cały obrót o 360° w zadanym kierunku

Przeczytaj dokładnie opisy.

Schematy ruchów umieszczone w formie grafik po każdym takcie (jest 8 taktów po cztery pozycje) mają tylko pomóc Ci w rozszyfrowaniu opisu. W opisie znajdują się szczegóły (np.: którą kończyną trzeba wykonać ruch albo w którą stronę trzeba wykonać obrót, pół obrotu czy ćwierć obrotu) – analiza i zrozumienie opisu jest kluczem do poprawnego zaliczenia zadania.

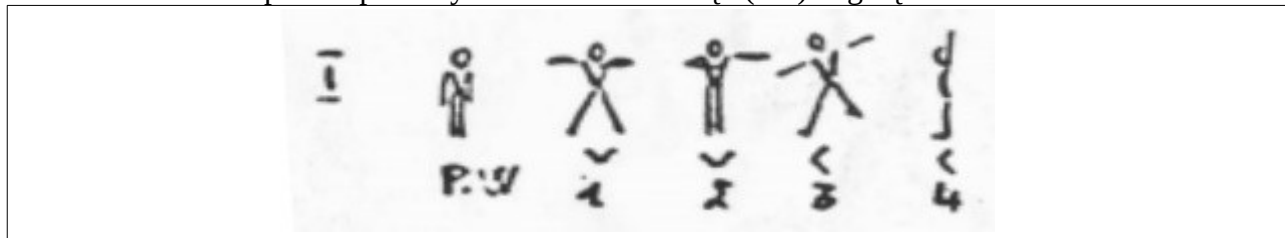
Ćwiczymy w parach. Najlepiej uczyć się układu częściami. Przeczytać i przećwiczyć takt nr 1. Potem przeczytać takt 2 i wykonać takt 1 i 2. Przeczytać takt 3 i wykonać takt 1, 2 i 3 itd. itd.

Układ ćwiczeń kształtujących.

P.w – pozycja zasadnicza

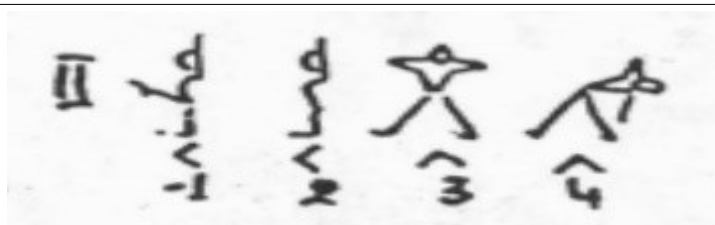
1 TAKT:

1. rozkrok prawej nogi (p.N) z jednoczesnym wznosem prawej ręki (p.R) w bok i wznosem lewej ręki (l.R) w poziom przed pierś skurcz;
2. dostawienie lewej nogi (l.N) do postawy z równoczesnym wyprostem l.R w bok oraz skurczem p.R w poziom przed pierś;
3. ćwierć obrotu w prawo do rozkroku l.N i wyprostem p.R w bok
4. dostawienie p.N do postawy ze wznosem obu rąk (RR) w górę



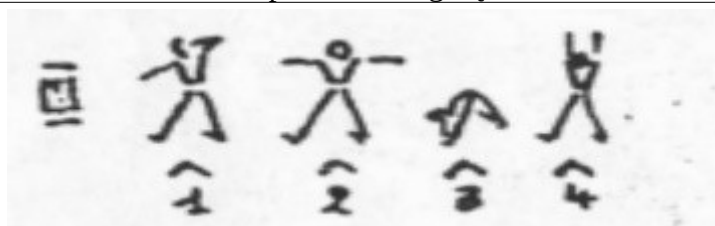
2 TAKT:

1. wznos p.N w przód z jednoczesnym opuszczeniem RR łukiem przednim w dół;
2. opust p.N w dół z jednoczesnym wznosem RR łukiem przednim w górę;
3. ćwierć obrotu w prawo do rozkroku l.N z jednoczesnym opuszczeniem i chwytem RR za kark (szyję) łokcie w bok;
4. p.R w bok i skłon tułowia (T) w prawo;



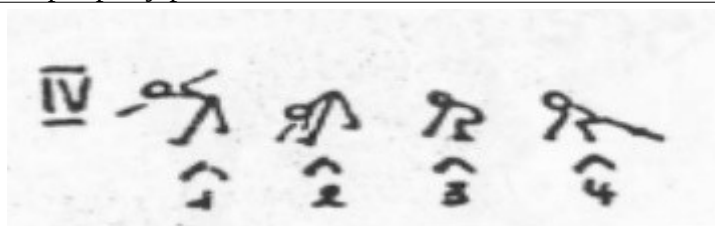
3 TAKT:

1. wyprost T i skręt T w lewo z jednoczesnym wyprostem l.R w bok, p.R na kark łokieć w bok;
2. wyprost T z jednoczesnym wyprostem p.R w bok;
3. skłon T w dół, palcami RR dotknąć do palców nóg (NN);
4. wyprost T ze wznosem RR łukiem przednim w górę;



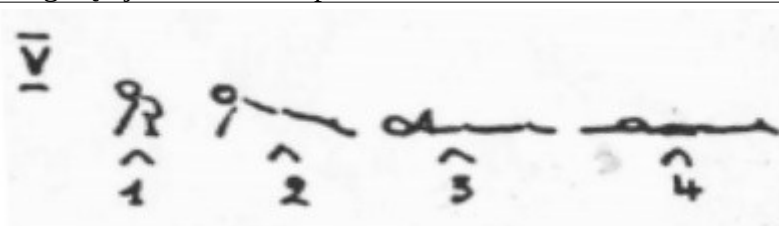
4 TAKT:

1. opad T w przód z przeniesieniem RR w bok;
2. przejście do rozkroku podpartego;
3. podskokiem przejście do przysiadu podpartego;
4. podskokiem unik podparty p.N;



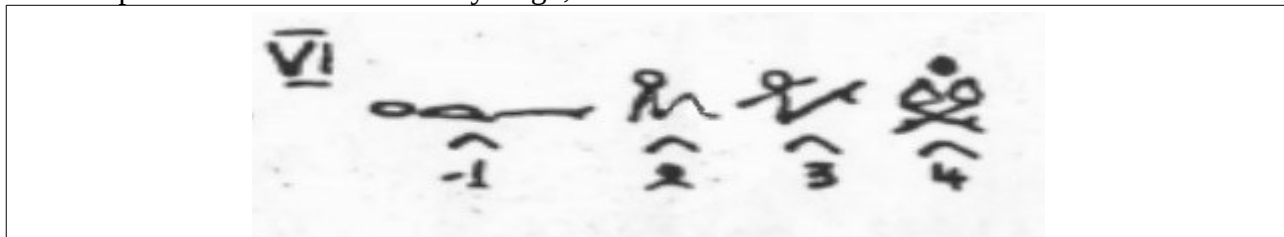
5 TAKT:

1. podskokiem przejście do przysiadu podpartego;
2. podskokiem i wyrzutem NN w tył przejście do podporu przodem;
3. ugięciem RR przejście do leżenia przodem;
4. wyprost p.R w górę i jednocześnie opuszczenie l.R w dół;



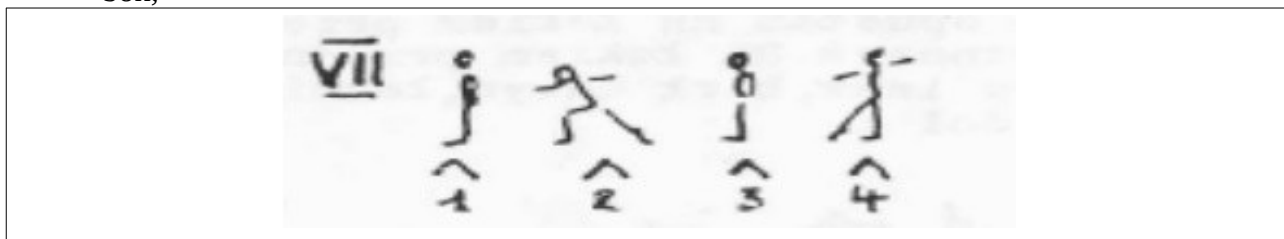
6 TAKT:

1. pół obrotu w prawo (przez leżenie bokiem - na prawym boku) do leżenia tyłem z jednoczesnym opuszczeniem łukiem bocznym p.R w dół;
2. przejście do siadu ugiętego podpartego, dłonie na podłodze przy biodrach;
3. wyprost NN i wznos RR w bok do siadu równoważnego;
4. opust RR i NN do siadu skrzyżnego;



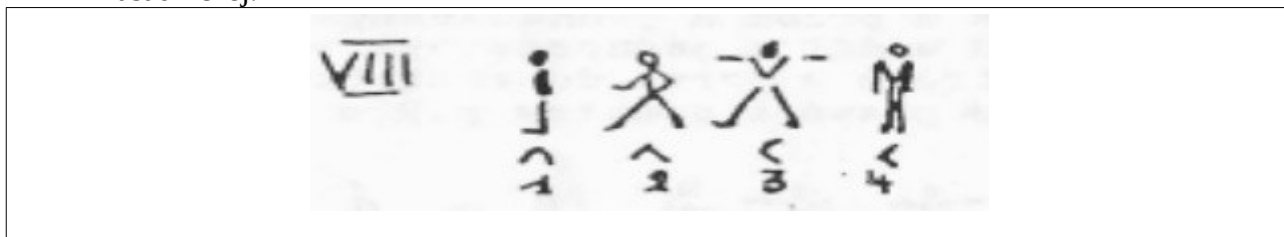
7 TAKT:

1. odepchnięciem RR, wyprost NN i T z półobrotem do postawy zasadniczej;
2. unik l.N ze wznosem RR łukiem bocznym w bok;
3. dostawienie l.N i opust RR łukiem bocznym w dół do postawy zasadniczej;
4. podskokiem wykrok l.N w przód na palce z jednoczesnym wznosem RR łukiem bocznym w bok;



8 TAKT:

1. poskokiem dostawienie l.N do postawy zasadniczej z jednoczesnym opuszczeniem RR łukiem bocznym w dół;
2. wykrok p.N w przód;
3. ćwierć obrotu z jednoczesnym rozkrokiem l.N i wznosem RR łukiem bocznym w bok;
4. dostawienie p.N z jednoczesnym opuszczeniem RR łukiem bocznym w dół do postawy zasadniczej.



Wykonaj parę razy całość. Zgłoś nauczycielowi gotowość do zaliczenia zadania.

Opracował – Rafał Tłokiński