**Konspekt ( 11.05.2020 r. )**

**Część wstępna: czas trwania: 10 minut.**

Rozgrzewka – wykonujemy ćwiczenia przez 30 sek. 2 serie

- bieg w miejscu

- skip C w miejscu

- wyskoki skrzyżne

- dynamiczny bieg w miejscu + wyskok w górę

- dynamiczny chód w miejscu + wykop nogi do przodu

**Część główna : czas trwania 30 min.**

Wykonujemy 6 serii, każda składa się z 7 ćwiczeń z przerwą po każdej serii 1min.

– 7 ćwiczeń po 20 sek i 20 sek przerwą

- w podskoku unoszenie kolan do góry

– 2x jedna, 2x druga noga- przysiad

- unoszenie jednej nogi na bok

- wypad w przód, wyskok do góry ze zmianą nóg

- przeskoki dynamiczne nóg przód, tył, obniżona pozycja

- przysiad wąsko, wyskok, przysiad szeroko- przeskoki boczne, zmiana nóg, lekko krzyżujemy z tyłu

- przysiad z wyskokiem

**Część końcowa: czas trwania: 5 minut.**

Uspokojenie organizmu:

1.Cwiczenia oddechowe: Powolne wdechy i wydechy wraz z unoszeniem rąk-W leżeniu na plecach, nakrycie nogami z wydechem i powrót do pozycji wyjściowej

2. Rozciąganie: w siadzie płotkarskim przeciągniecie tułowi do nogi wyprostowanej, zmiana stron -stopy w kierunku pośladka, zmiana nogi- złączone ręce w górze, powolny opad tułowia z wydechem

**Konspekt ( 12.05.2020 r.)**

**Część wstępna: Czas trwania: 10 minut.**

- bieg w miejscu 2 min.

- „bokser” w miejscu

- wymachy ramion do środka i na boki

- wymachy ramion góra, dół- krążenia ramion przód, tył

- skręty tułowia

- bieg w miejscu, wyskok, kolana do klatki piersiowej

- rozgrzanie nadgarstków

**Część główna: Czas trwania: 30 min.**

Wykonujemy 6 serii, każda składa się z 7 ćwiczeń z przerwą po każdej serii 1min.

– 7 ćwiczeń po 20 sek i 20 sek przerwą

- dynamiczne wspinanie na palcach, praca rąk

- przysiad wyskok w przód, wracamy tyłem małe kroczki

- przysiady, stopy na szerokość bioder

- przyklęk na kolanach, wstajemy, jedna noga, druga i znów klękamy jedna noga, druga

- wykrok, pulsacyjne ruch góra, dół, po 5 zmiana nóg

- siedzenie w przysiadzie, pulsacyjne ruchy góra, dół

- jw. Przy unoszeniu raz jedna, raz druga noga w górę bok

**Część końcowa Czas trwania: 5 minut.**

1. W siadzie ugiętym - podpartym, rozluźnianie mięśni nóg

2. leżenie przodem chwyt oburącz za stopę nogi zgiętej w kolanie i przyciąganie do pośladka

3. leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach stopy na podłożu wznosy bioder

4. j.w z naprzemiennym prostowaniem nogi w kolanie

5. leżenie przodem dłonie przy barkach prostowanie ramion i skłon tułowia w tył