

**Klasa**

### **Lekcja nr 3**

#### **Temat : Gimnastyka - Ćwiczenia rozciągające**

BĘDZIE Wam tylko potrzebny kawałek miejsca i ściana.

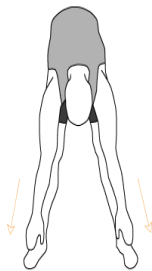
#### **Słownik- rozciągamy kark i plecy**

Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stóp.

Wykonujemy 3 powtórzenia.

-wykonujemy parę kroków w przód cały czas trzymając się za stopy

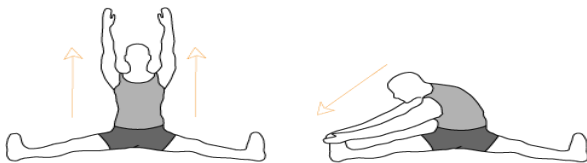
Owykonujemy ok. 3-4 kroków, powrót do pozycji wyjściowej



#### **Skłony skośne w siadzie rozkrocznym**

**Pozycja wyjściowa:** Siad rozkroczny , ręce w górze. Skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie: wykonujemy po 3 razy na każdą stronę. (ćwiczenie rozciąga dwugłowy uda)

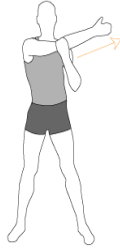


#### **Rozciąganie obręczy barkowej**

**Pozycja wyjściowa:** stojąca, nogi w lekkim rozkroku.

**Ćwiczenie:** 3 razy na każdą stronę

- jedną rękę prostujemy przed siebie równolegle do podłogi
- drugą chwytamy podchwytem za łokieć ręki wyprostowanej
- przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostawać ona w pozycji równoległej do podłogi)
- zmieniamy rękę



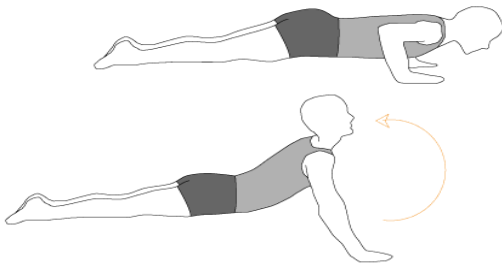
## KLATKA PIERSIOWA:

### Rozciąganie na brzuchu

**Pozycja wyjściowa:** leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków. Ćwiczenie: wykonujemy 5 razy.

- prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył

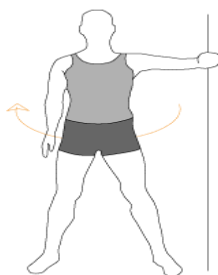
\*Ćwiczenie rozciąga też mięśnie brzucha.



### Rozciąganie z podparciem

**Pozycja wyjściowa:** stojąca, w lekkim rozkroku (przy futrynie lub stabilnym meblu), jedna ręka wyprostowana zaparta pod kątem 90 stopni. Ćwiczymy : 5 razy na stronę

- powoli wykonujemy skręty tułowia w kierunku przeciwnym do oparcia (wytrzymujemy 3 sekundy)
- zmieniamy stronę

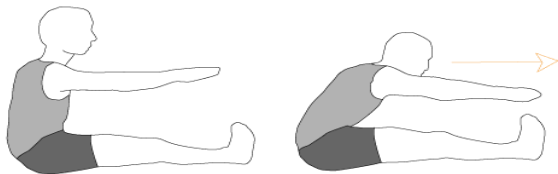


### Mięsień dwugłowy uda

#### Skłony w przód

**Pozycja wyjściowa:** Siad z nogami równoległe do siebie, złączonymi w stopach; stopy pionowo do góry. Ćwiczymy : 5 razy.

- pochylamy tułów w przód, ramiona wyprostowujemy w kierunku stóp (wytrzymujemy 5-10 sekund) , powrót do pozycji wyjściowej



#### Przyciąganie nogi

**Pozycja wyjściowa:** Stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie. Ćwiczenie wykonujemy 3 razy na nogę

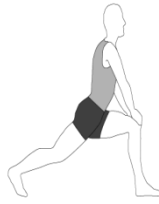
- chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry
- zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka)



#### Wykrok do przodu

**Pozycja wyjściowa:** Stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu. Ćwiczenie wykonujemy : 3-4 razy na każdą stronę

- kucamy raz na jedno kolano, raz na drugie

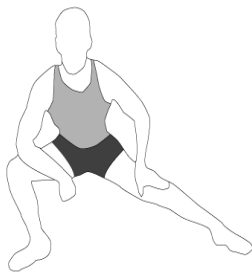


### Wewnętrzna strona ud

#### Kucanie w rozkroku

**Pozycja wyjściowa:** Stanie w szerokim rozkroku, tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu. Ćwiczenie wykonujemy 3-4 razy na każdą stronę

-kucamy na boki raz na jedno kolano, raz na drugie



#### Żabka

**Pozycja wyjściowa:** Nogi w „żabkę” (stopa dotyka stopy, nogi ugięte w stawach kolanowych), dłonie na wewnętrznej stronie ud. Wytrzymujemy tak 5s. wykonujemy to ćwiczenie 4 razy. Dłoni dociskamy kolana do podłoża



#### ŁYDKI: rozciąganie łydki

- Do ćwiczenia potrzebna jest duża podkładka lub niski schodek. Pozycja wyjściowa przytrzymanie stabilnego oparcia lub poręczy. wykonujemy na przemian pogłębianie piętą. Ćwiczymy 10razy na każdą nogę.



#### PRZEDRAMIONA: Rozciąganie przedramienia

**Pozycja wyjściowa:** Stojąca, nogi w lekkim rozkroku. Ćwiczymy 5 razy na rękę.

- wyciągamy przed siebie wyprostowaną rękę z dłonią wierzchem do góry
- drugą dłonią chwytny za palce wyciągniętej dłoni i dociągamy do dołu, jednocześnie całą rękę pchając do przodu
- zmieniamy rękę



#### Rozciąganie mięśni bocznych szyi:

Siadamy po turecku. Prawą ręką chwytny za lewe ucho i kierujemy głowę w stronę prawego barku. Wytrzymujemy w tej pozycji do momentu aż poczuemy, że mięśnie się odpowiednio rozciągają. Powtarzamy **ćwiczenie** w sposób odwrotny (lewą ręką za prawe ucho). Ćwiczymy : 3razy na każdą stronę



#### rozciąganie mięśni tułowia

Stań pod ścianą w takiej odległości, aby w czasie skłonu utrzymać tułów równoległe do podłoża. Pochyl się i wytrzymaj tak przez parę sekund. Wróć do pozycji stojącej i powtórz ćwiczenie 3 razy.



