

## Uniwersalny zestaw ćwiczeń fizycznych dla uczniów Z.S.S do wykonywania w domu.

Ćwiczenie co najmniej 1godz.30 min. po ostatnim posiłku w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.

**Jeżeli nie potrafisz wykonać jakiegoś ćwiczenia, nie zniechęcaj się przejdź do następnego.**

Nazewnictwo i skróty stosowane w opisie ćwiczeń:

	leżenie przodem	- leżenie na brzuchu
	leżenie tyłem	- leżenie na plecach
RR		- ramiona
NN		- nogi
T		- tułów

**Większość ćwiczeń wykonujemy po10 razy, chyba, że jest inaczej zaznaczone. Zapraszam.**

### W staniu:

- krążenia głowy 5 razy w lewo, 5 razy w prawo
- naprzemianstronne krążenia RR w przód
- obustronne krążenia RR w tył
- skręty T z RR wzniesionymi w bok
- krążenia bioder 5 razy w lewo, 5 razy w prawo
- marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- skłony T w przód
- odmachy RR w bok z trzykrotnym pogłębieniem
- skłony T w bok z RR na karku (każdy skłon 3 razy pogłębiony)
- półprzysiady
- naprzemianstronne szybkie wyprosty RR w przód(jak uderzenia w worek treningowy)10sek
- krążenia T z RR na karku 5 razy w lewo, 5 razy w prawo
- „pajacyki ”
- waga przodem („jaskółka”) 2 razy lewa N, 2 razy prawa N
- w staniu, niskie podskoki obunóż 10 sek.
- „krokodylki”(z przysiadu podpartego wyrzut NN w tył do leżenia podpartego – powrót, podskok w górę z kłaśnięciem nad głową – powrót, każdy cykl wykonujemy 10 razy)
- w staniu, wolny wznos RR przodem w górę – wdech, opust RR bokiem -wydech
- w staniu na jednej N z RR wzniesionymi w bok zamykamy oczy, staramy się ustać jak najdłużej

### W leżeniu :

- leżenie tyłem, „rowerek” 20 sek.
- leżenie tyłem, „brzuski”(skłony T w przód)
- leżenie przodem z RR wzdłuż T, przenosy RR nad podłożem w przód i z powrotem do boków
- leżenie przodem, NN wykonują „nożyce”(kolana proste jak w kraulu) 20 sek.
- „kołyska”,( z siadu skulonego przetoczenia w tył i z powrotem)
- „pompki”, mogą być damskie, na czworakach

**Życzę samozaparicia , czego wam przecież nie brakuje, w systematycznym wykonywaniu ćwiczeń.**

Pozdrawiam.

Krzysztof Ławniczak