

## WF 2.04.

Zapraszam do wykonania w formie 4 x powtórzenie zaprezentowanego na filmie zestawu ćwiczeń indywidualnych.

<https://www.youtube.com/watch?v=BKpwIExH43o>

### Zadanie oceniane

Z ćwiczenia od 33 sekundy filmu oraz z ćwiczenia z 2 minuty 14 sek. zrób zdjęcie lub krótki film i prześlij na adres szkoły lub na Messengera p.

Czyżewskiego.

### Pamiętaj!

Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń głównym zrób rozgrzewkę

Przykładowa rozgrzewka:

Tok lekcji	Treść ćwiczeń
<b>1. Ćw. ramion</b>	P.w.- postawa rozkroczna, skłon tułowia w przód do postawy równoległej do podłoża, Rl w górze, Rp w dół. 1-8 - naprzemianstronne wymachy RR
<b>2. Ćw. Tułowia w płaszczyz. strzałk</b>	P.w.- postawa rozkroczna RR w górze, 1-skłon T w przód, 2-pogłębienie, 3-pogłębienie z dotknięciem podłoża, 4-wyprost, j.p.w.
<b>3. Ćw. nóg</b>	P.w.- klęk podparty. 1-wyprost Np w tył, 2- powrót do pozycji wyjściowej, 3-wyprost Nl w tył, 4-powrót do p.w., 5-wyprost Np w bok 6- powrót do p.w., 7-wyprost Nl w bok, 8- powrót do p.w.
<b>4. Ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej</b>	P.w. – postawa stojąc Rl w dół, Rp łukiem nad głową. 1-skłon T w lewo, 2-3 pogłębienie, 4-wyprost, 5-skłon T w prawo Rp w dół, a Rl w łuk nad głową, 6-7 pogłębienie, 8-wyprost,
<b>5. Ćw. ramion i nóg łącznie</b>	P.w. – klęk podparty 1-wymach Nl w tył, 2-ugięcie RR, 3-wyprost RR, 4-opust Nl., 5-wymach Np w tył, 6-ugięcie RR, 7-wyprost RR, 8-opust
<b>6. Ćw. tułowia w pł. strz. w tył</b>	P.w. - leżenie przodem RR w górze, 1-skłon T w tył z równoczesnym uniesieniem NN, 2-3 wytrzymać, 4-wyprost do leżenia.
<b>7. Ćw. mięśni brzucha</b>	P.w. – leżenie tyłem RR w dół, 1-wznos NN, 2-3 rowerek, 4-opust NN,
<b>8. Ćw. tułowia w płaszczyźnie złożonej</b>	P.w. – postawa rozkroczna RR w górze, 1-skrętosklon do Nl, 2- skłon T w przód z równoczesnym dotknięciem RR do podłoża, 3- skrótosklon do Np, 4-wyprost T
<b>9. Ćw. równowagi bez przyrządów</b>	P.w. – postawa stojąc, RR w dół. 1- skłon T w przód, do postawy równoległej do podłoża, z równoczesnym wyprostowaniem RR w bok i Np w tył 2-3 wytrzymać w pozycji 4- powrót do p.w., 5- skłon T w przód, do postawy równoległej do podłoża, z równoczesnym wyprostem RR w bok i Nl w tył, 6-7 – wytrzymanie w pozycji, 8- powrót do pozycji wyjściowej
<b>10. Podskoki</b>	P.w. – postawa stojąc Nl w przód, Rp w górę skos Rl w dół skos, 1-8 na przemian stronne ruchy RR i NN