

## Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- I. Lekki trucht w miejscu przez 3 minuty.
- II. Ćwiczenia w marszu (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

### Ramion:

- Wznosy i opusty ramion w różnych płaszczyznach (obustronnie lub naprzemiennie na zmianę raz lewa, raz prawa), wdech w czasie wznosu – wydech przy opuszczaniu;
- krążenia ramion (obustronnie lub naprzemiennie);

### Nóg:

- bieg kilka kroków w przód i w tył;
- marsz z wysokim unoszeniem kolan i kłaśnięciem pod kolanem
- wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemiennie wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).
- Marsz wypadami – jedna noga daleko w przodzie w wyroku a druga wyprostowana z tyłu.
- Marsz – prawa ręka dotyka lewej stopy (lub kolana) i lewa ręka prawej stopy (lub kolana)

### Ramion i Nóg, podskoki:

- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan
- cwał lewym bokiem do kierunku biegu, następnie z powrotem prawym;
- podskoki jednonóż: 5x PN i 5xLN

### Tułowia

- marsz, co 3 koki 3skłony w przód
- zbieranie ziemniaków na przemian raz prawa raz lewą ręką

- III. Ćwiczenia w miejscu (po 8 -10 powtórzeń każde)

- w postawie z ramionami w bok skłony tułowia w bok, skręty, skrętoskłony
- Podskoki pajaca
- Krążenia bioder w obu kierunkach
- Przysiady lub półprzysiady
- Rąbanie drewna (skłony tułowia w przód)
- Postawa na jednej nodze (po 30 sek. Zmiana nóg)
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);  
krążenia nadgarstków i w stawach skokowych

- IV. Ćwiczenia w pozycjach niskich (po 10 powtórzeń każde):

- W siadzie prostym krążenia stóp, wznosy prostych nóg w górę,
- W siadzie prostym podpartym z tyłu wznos bioder do pozycji deski tyłem i po 20 sek. siad i 10 skłonów w przód.
- Planki (deska przodem) – podpór na ramionach, i stopach tułów i plecy w jednej linii wyprostowany niczym deska 20 -30 sek.  
lub do wyboru pompki damskie na kolanach lub męskie w pozycji deski

- brzuski - w leżeniu tyłem kolana ugięte i stopy oparte na podłożu – wznosy i opusty barków i głowy
- w leżeniu przodem nożyce pionowe (na brzuchu) lub unoszenie na zmianę prostych nóg
- 

27.03.2020

Jednym z symboli olimpijskich jest flaga.

Na fladze olimpijskiej widnieje pięć połączonych ze sobą kółek olimpijskich (w kolorze niebieskim, czarnym, czerwonym - na górze i żółtym oraz zielonym - na dole), symbolizujących pięć kontynentów (Europę, Afrykę, Amerykę, Azję i Australię). To pomysł twórcy nowożytnych igrzysk, francuskiego barona Pierre'a de Coubertina z 1914 roku. Według niego miały one "łączyć się ze sobą w przyjaźni". Przynajmniej jeden z tych kolorów obecny jest na fladze każdego państwa uczestniczącego w igrzyskach.

Zadanie1: narysuj flagę olimpijską

Zadanie2: wykonaj ćwiczenia ogólnorozwojowe podane wcześniej, z większą liczbą powtórzeń ćwiczeń na mięśnie brzucha