

Witam !

Dzisiaj przygotowałem dla Was przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (tak jak zaczynamy tak kończymy). Postarajcie się wykonać na wolnej przestrzeni w domu oraz użyjcie koca. Poniżej przedstawiam rozpisaną lekcję, oczywiście pamiętajcie, że WYKONUJEMY NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!!!!

Temat: Doskonalenie przewrotu w tył.

Rozgrzewka:

1. Obustronne krążenia ramion w przód (po 5 razy).
2. Obustronne krążenia ramion w tył (po 5 razy).
3. Naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.
4. Krążenia głowy w prawą i lewą stronę.
5. Skłony głowy w przód i w tył.
6. Z postawy: przysiad podparty ze skuleniem i przeniesieniem ciężaru ciała na ręce.
7. Z leżenia tyłem na podłożu, ugięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych, siad skulony.
8. Z siadu skulonego przetoczenie w tył na plecy i powrót do przysiadu.
9. Z leżenia tyłem skulenie i przetoczenia w przód i w tył.
10. Z przysiadu podpartego – przetoczenie w tył na plecy i z powrotem.
13. Siad skrzyżny, wznos wyprostowanych ramion w przód, powolny opad tułowia w przód.
14. MOŻESZ DOŁOŻYĆ WŁASNE ĆWICZENIA POZNANE NA LEKCJI!!!

Technika wykonania przewrotu w tył

Z przysiadu podpartego na palcach stóp, odepchnąć się rękami w tył, przejść na całe stopy, pochylić głowę w przód (broda przy klatce piersiowej) i chwycić rękami za podudzia, przyjmując pozycję w skuleniu. W tej pozycji przetoczyć się w tył, mocniej przyciągnąć nogi do siebie i podnieść biodra w górę. Z chwilą oparcia się plecami o podłoże należy przenieść ugięte ramiona w górę w tył i położyć dłonie na podłożu za głową, nieznacznie wyprostować nogi w stawach kolanowych i oprzeć stopu o podłoże. Po przejściu ciężaru ciała poza punkt podparcia się rękami wyprostować ramiona, unieść barki i tułów w górę i przejść do przysiadu podpartego.

JEŚLI BOISZ SIĘ LUB NIE UMIESZ – PRZETOCZ SIĘ!!!!

WYKONAJCIE PRZEWRÓT KILKA RAZY

Ze sportowym pozdrowieniem AW