

Witam!

Temat: Piłka siatkowa - doskonalenie odbić sposobem górnym.

Dzisiaj będziemy doskonalić nabyte jeszcze w szkole umiejętności siatkarskie. Zaproponowane przez mnie ćwiczenia są do wykonania w domu- jeśli nie masz piłki siatkowej możesz ją zastąpić inną lub balonem.

Przed częścią główną rozgrzewka:

Trucht w miejscu, wymachy rąk w różnych płaszczyznach, skrętoskłony.

-przysiady + wykroki w przód Naprzemiennie wysuwamy ugiętą w kolanie nogę do przodu. Druga noga lekko ugięta skierowana w tył. Ćwiczenie można wykonywać: z powrotem do pozycji stojącej, z przeskokami (raz jedna noga, raz druga) lub w formie ciągłego marszu.

powtórzeń-6, serii 3

-Plank czyli deska, a inaczej: podpór przodem na przedramionach. Jest to ćwiczenie izometryczne, pięknie modelujące mięśnie brzucha.

powtórzeń-3, 20 sek

-pompki damskie, czyli pompki wykonywane na kolanach, mogą dać ci efekty w postaci wzmocnienia mięśni klatki piersiowej, rąk, brzucha i pośladków

powtórzeń-6, serii-3

-brzuski skośne

Przyjmij pozycję wyjściową taką jak do brzuszków prostych. Stopę jednej nogi oprzyj o kolano drugiej. Z wydechem zrób spięcie odrywając łopatki od podłogi i jednocześnie skręć tułów tak, aby dotknąć łokciem przeciwległego kolana (czyli tego uniesionego wyżej). Przy wdechu opuść tułów. Pamiętaj o odcinku lędźwiowym, który ma być przyklejony do podłoża, i o stałym napięciu mięśni brzucha.

powtórzeń-6, serii-6

Przypomnieliśmy sobie na poprzedniej lekcji postawę siatkarską i odbicia sposobem dolnym. Dziś wyzwanie to 16 ćwiczeń. Niektóre są trudne, ale spróbujcie je wykonać.

Wklej adres i działaj-powodzenia

https://youtu.be/E_L0JcYJE2g

Pozdrawiam AW