

Witam!

Temat: Piłka siatkowa - doskonalenie postawy siatkarskiej oraz odbić sposobem górnym.

W tym tygodniu 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, albo nawet balonem.

Część główną poprzedzimy rozgrzewką:

- ok. 2 minuty trucht w miejscu + różnego rodzaju krążenie ramion
- skip A bieg z wysokim unoszeniem kolan w miejscu x 20
- skip C bieg z dotykiem piętą do pośladka w miejscu x 20
- 15 przysiadów- pamiętaj, żeby wykonać je na całych stopach nie pochylając tułowia jakbyś chciał usiąść na krześle
- 15 pajacyków- nie skacz na palcach, uginaj nogi w kolanach.
- 15 podskoków obunóż z wysokim unoszeniem kolan
- skrętoskłony po 5 na każdą stronę

Jak wygląda postawa siatkarska. Nogi w niewielkim rozkroku, stopy rozstawione na szerokość bioder, nogi lekko ugięte w stawach kolanowych, kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości klaki piersiowej. Przy obijaniu sprężyste pracują wszystkie stawy.

Pamiętamy o właściwym ułożeniu dłoni - w tzw "koszyczek",

– przejdź do linku do ćwiczeń:

Wklej adres : <https://youtu.be/ynHHzDQJ9VY>

Pozdrawiam AW