**Regulamin i zestaw ćwiczeń na tydzień 27.04.-30.04.2020 dla klas I-III z pływania**

* Ćwicz jeżeli w pobliżu nie ma przeszkód.
* Ćwicz powoli i dokładnie.
* Jeżeli nie potrafisz zrobić ćwiczenia to rób następne.
* Ćwicz boso i w stroju niekrępującym ruchy.
* Po każdym ćwiczeniu wypoczywaj.
* Każde ćwiczenie ćwicz ok.1min.
* Ćwicz zawsze pod opieką rodzica-opiekuna.

regulamin i ćwiczenia opracowali trenerzy pływania: J.Jęchorek i W.Wójcik

Dzisiaj damy  zestaw składający się z 18 ćwiczeń, które możesz śmiało wykorzystać kiedy siedziałaś/eś przed komputerem lub TV

.

Są to ćwiczenia:

* rozluźniające
* relaksacyjne
* rozciągające
* korekcyjne

ĆWICZENIA W SIADZIE

**1 . *Siad klęczny***

UKŁON JAPOŃSKI

* siad klęczny
* skłon w przód (ukłon) + wyciągnięte ramiona do przodu
* głowa między ramionami
* palce „maszerują” do przodu

.

***2. Siad prosty***

* siad prosty + skłony
* chwyt z palce stóp + pogłębianie
* chwyt za kostki + pogłębianie
* skłon do kolan – dążenie klatki piersiowej do kolan + pogłębianie

.

***3. Siad skrzyżny***

* naciskanie dłoni (dłoń o dłoń) na wysokości klatki piersiowej
* ręce wzdłuż tułowia są wyprostowane
* uniesienie rąk bokiem w górę (wdech nosem)
* klaśnięcie nad głową
* opust rąk do podłogi + wydech ustami

***4.  Siad równoważny***

* siad równoważny (nogi złączone, proste w kolanach, uniesione w górę; ramiona w bok)
* wytrzymanie chwilę
* opuszczenie nóg i ramion

.

***5. Siad ugięty (z piłką)***

* ręce z tyłu na podłożu
* piłka utrzymywana w stopach
* uniesienie nóg z piłką nad podłogę

ĆWICZENIA W KLĘKU

***6. Klęk podparty***

KOCI GRZBIET

* unoszenie górnej części kręgosłupa (grzbietu) ku górze „kręgosłup wypukły” + głowa w dół (schowana między ramionami)
* „wciskanie” dolnej części kręgosłupa w dół „kręgosłup wklęsły” + głowa podniesiona

.***7. Klęk podparty***

* uniesienie prawej ręki w przód i lewej nogi w tył (przytrzymanie pozycji lub wymachy)
* zmiana ręki i nogi

.

ĆWICZENIA W LEŻENIU

***8. Leżenie tyłem (na plecach****)*

* ręce wzdłuż tułowia
* przeniesienie ramion za głowę z jednoczesnym wdechem przez nos + powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez usta

.

**.*9. Leżenie tyłem (na plecach) – pozycja skulona***

* przyciągnięcie nóg do klatki piersiowej + chwyt za łokcie – wytrzymanie w pozycji skulnej
* Następnie kołyska (masaż kręgosłupa)

.

***10. Leżenie przodem (na brzuchu)***

* ramiona do przodu
* „marsz” palcami do przodu
* (wydłużenie kręgosłupa)

**.11*. Leżenie przodem (na brzuchu)***

* przeniesienie ramion bokiem w tył
* klaśnięcie nad biodrami
* powrót do pozycji wyjściowej

.

ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ

***12. W staniu (marsz)***

* na palcach
* na zewnętrznych częściach stóp
* na piętach

.

***13. Pozycja stojąca***

* pozycja stojąca (zasadnicza), rozkrok na szerokość bioder
* skłony tułowia w bok + ramiona w górze
* skłony wykonywane raz na jeden, raz na drugi bok.

***14. Pozycja stojąca***

* pozycja stojąca (zasadnicza), w niedużym rozkroku
* „mini” przysiad + przeniesienie ramion bokiem w górę (wdech nosem)
* powrót do pozycji wyjściowej (wydech ustami)

.

***15. Pozycja stojąca, oklepywanie***

* oklepywanie/potrząsanie/wstrząsanie mięśni ud, łydek, ramion

.

 ĆWICZENIE ODDECHOWE

***16. Oddechowe z piórkiem***

* dmuchanie piórka

.

***17. Oddechowe z piłeczką do pingponga***

* dmuchanie piłeczki do tenisa stołowego

.

***18. Oddechowe z balonem***

* nadmuchiwanie balona

.