# ĆWICZENIA KOREKCYJNE Z LASKĄ GIMNASTYCZNĄ

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Ćwiczenia mięśni ramion:**wymachy ramion w przód trzymając laskę oburączwymachy ramion w bok, przekładając laskę z prawej do lewej przed sobąp.w. laska trzymana przed sobą prawą lub lewą ręką w połowie długości - wykonujemy odwracanie i nawracanie nadgarstkiemćwiczenie jak wyżej, lecz laskę trzymamy oburączlaska ustawiona pionowo na dłoni przed sobąj.w. na dowolnym palcuj.w. lecz dodatkowo wykonujemy obroty dookoła własnej osij.w. postawa, laska trzymana oburącz - przekładanie przyboru nad sobą w tyłkolejno prawa a potem lewa rękajednocześnie prawa i lewa rekalaska trzymana prawą lub lewą reką pionowo przed sobą - puszczamy ją i chwytamy jak najbliżej końca przyboru2**. Ćwiczenia mięśni nóg:**przekładanie na przemian prawej i lewej nogi nad laską trzymaną oburącz przed sobąp.w. noga ugieta w kolanie, wzniesiona w przód - laska ustawiona pionowo na stopieprzechodzenie w przód i w tył nad laską trzymana oburączprzeskoki obunóż w tył i w przód nad laską gimnastyczną trzymaną oburączprzeskoki w pozycji wykrocznej przez laskę leżącą na podłożu3. **Ćwiczenia mięśni tułowia:**w lekkim rozkroku skręty T w prawo i w lewo, laska przylega do pleców, umieszczona w dole łokciowymw lekkim rozkroku trzymając laskę nachwytem, RR wyprostowane, skłony wykonywane ciągłym ruchem - w przód, w tył, w prawo, w lewow szerokim rozkroku opad T w przód, RR w przód nachwytem na lasce - skręty T z dotykiem prawej stopy lewym końcem laski i odwrotniew siadzie rozkrocznym przesuwanie laski raz do prawej, raz do lewej stopyw siadzie prostym, RR z laską w przód - dotykanie laską stóppostawa zasadnicza, wypad prawą nogą w przód, RR w górę łukiem przednim, skłon tułowia w tył, wytrzymać, na 3, 4, pogłębić skłon4. **Ćwiczenia mięśni grzbietu:**leżenie przodem, RR z przodu nachwytem na lasce - unoszenie RR i klatki piersiowej w góręw siadzie prostym z N ugiętą w stawie kolanowym, laska ułożona równolegle w przód z laską, druga R oparta na podłożu - unieść biodra ze wznosem R z laską dotykając laską podłoża, ciężar ciałą pozostaje na ręce podpartej i ugiętej nodzew leżeniu przodem laska umieszczona za stopami. NN ugiete w stawach kolanowych przybliżanie T do NN poprzez unoszenie klatki piersiowej5. **Ćwiczenia mięśni brzucha:**siad prosty w rozkroku, laska ułożona na stopach, podrzut nogami laski w górę i chwyt rękami przed sobąw leżeniu tyłem NN ugięte w stawach kolanowych, laska w RR za głową - unoszenie klatki piersiowej z jednoczesnym przeniesieniem RR w przód dotykając laską kolanaw leżeniu tyłem, laska przylega do karku, NN ugięte w stawach kolanowych (PN złożona na LN) - przybliżenie lewego końca laski do prawego kolana poprzez skręt T i uniesienie klatki piersiowejj.w. - zmiana ułożenia (LN na PN), skrety T w prawoleżenie tyłem, NN w lekkim rozkroku ugiete w stawach kolanowych, laska umieszczona w dole podkolanowym NN, RR nachwytem na lasce, łopatki uniesione - przybliżanie klatki piersiowej do kolanleżenie tyłem, NN uniesione nad podłożem i ugiete w stawach kolanowych, laska umieszczona j.w. - przybliżanie klatki piersiowej do kolan, łopatki w górzew leżeniu tyłem, łopatki nie przylegają do podłoża, PN wyprostowana w górze, LN ugieta w stawie kolanowym oparta o podłoże, laska w RR z przodu - przybliżenie laski do PN i powrót do pozycji wyjściowej (zmiana ułożenia NN)6**. Ćwiczenia zręczności:**chwyty laski podchwytem i nachwytem rzuconej przed sobą PR, LR i oburzączpróba utrzymania laski na jednym palcu lub dłoniprzerzut laski nad sobą trzymanej z tyłu podchwytem, chwyt z przodu nachwytempodrzuty laski z obrotami prawą i lewą stronę przed sobąj.w., lecz obrót po podrzucie wykonuje ćwiczący dookoła tułowiap.w. RR wzniesione w przód, laska ułozona na barkach - opust ramion i chwyt przyboru nachwytemp.w. leżenie przodem lub tyłem, laska ustawiona pionowo na dłoni - stopniowe przejście do postawy i odwrotniedwóch ćwiczących ustawionych naprzeciw siebie rzucają sobie laski - jeden górą, drugi dołemj.w. lecz przybór podajemy prawą i lewą rękąp.w. j.w. lecz laska ustawiona pionowo przed sobą - na sygnał ćwiczący zmieniają miejsce i łapią przybór partneraw dwójkach naprzeciw siebie ustawienie w odległości około 3m każdy ćwiczący przytrzymuje laskę ustawioną pionowo na podłodze, na sygnał ćwiczący pozostawia laskę i starając się przebiec i pochwycić laskę współcwiczącego przed upadnięciem na podłoże7. **Ćwiczenia siłowe:**ćwiczący w dwójkach, naprzeciw siebie RR w przód nachwytem za jedną laskę - przeciąganieprzeciąganie liny8. **Ćwiaczenia skocznościowe:**laska położona na podłoże, przeskoki przez laskę obunóż w tył, w przódj.w., lecz przeskoki przez laskę jednonóżlaski położone równolegle, przeskoki przez laski krokiem biegowymj.w., lecz laski ułozone są w kole, uczniowie na sygnał wykonują przeskoki obunóż przez laski, dwa sygnały zmiana kierunkuA. Rydarowicz |