# ĆWICZENIA KOREKCYJNE Z LASKĄ GIMNASTYCZNĄ

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Ćwiczenia mięśni ramion:**  wymachy ramion w przód trzymając laskę oburącz  wymachy ramion w bok, przekładając laskę z prawej do lewej przed sobą  p.w. laska trzymana przed sobą prawą lub lewą ręką w połowie długości - wykonujemy odwracanie i nawracanie nadgarstkiem  ćwiczenie jak wyżej, lecz laskę trzymamy oburącz  laska ustawiona pionowo na dłoni przed sobą  j.w. na dowolnym palcu  j.w. lecz dodatkowo wykonujemy obroty dookoła własnej osi  j.w. postawa, laska trzymana oburącz - przekładanie przyboru nad sobą w tył  kolejno prawa a potem lewa ręka  jednocześnie prawa i lewa reka  laska trzymana prawą lub lewą reką pionowo przed sobą - puszczamy ją i chwytamy jak najbliżej końca przyboru  2**. Ćwiczenia mięśni nóg:**  przekładanie na przemian prawej i lewej nogi nad laską trzymaną oburącz przed sobą  p.w. noga ugieta w kolanie, wzniesiona w przód - laska ustawiona pionowo na stopie  przechodzenie w przód i w tył nad laską trzymana oburącz  przeskoki obunóż w tył i w przód nad laską gimnastyczną trzymaną oburącz  przeskoki w pozycji wykrocznej przez laskę leżącą na podłożu  3. **Ćwiczenia mięśni tułowia:**  w lekkim rozkroku skręty T w prawo i w lewo, laska przylega do pleców, umieszczona w dole łokciowym  w lekkim rozkroku trzymając laskę nachwytem, RR wyprostowane, skłony wykonywane ciągłym ruchem - w przód, w tył, w prawo, w lewo  w szerokim rozkroku opad T w przód, RR w przód nachwytem na lasce - skręty T z dotykiem prawej stopy lewym końcem laski i odwrotnie  w siadzie rozkrocznym przesuwanie laski raz do prawej, raz do lewej stopy  w siadzie prostym, RR z laską w przód - dotykanie laską stóp  postawa zasadnicza, wypad prawą nogą w przód, RR w górę łukiem przednim, skłon tułowia w tył, wytrzymać, na 3, 4, pogłębić skłon  4. **Ćwiczenia mięśni grzbietu:**  leżenie przodem, RR z przodu nachwytem na lasce - unoszenie RR i klatki piersiowej w górę  w 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 nodze  w leżeniu przodem laska umieszczona za stopami. NN ugiete w stawach kolanowych przybliżanie T do NN poprzez unoszenie klatki piersiowej  5. **Ćwiczenia mięśni brzucha:**  siad prosty w rozkroku, laska ułożona na stopach, podrzut nogami laski w górę i chwyt rękami przed sobą  w leżeniu tyłem NN ugięte w stawach kolanowych, laska w RR za głową - unoszenie klatki piersiowej z jednoczesnym przeniesieniem RR w przód dotykając laską kolana  w 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 piersiowej  j.w. - zmiana ułożenia (LN na PN), skrety T w prawo  leżenie 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 kolan  leżenie tyłem, NN uniesione nad podłożem i ugiete w stawach kolanowych, laska umieszczona j.w. - przybliżanie klatki piersiowej do kolan, łopatki w górze  w 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 oburzącz  próba utrzymania laski na jednym palcu lub dłoni  przerzut laski nad sobą trzymanej z tyłu podchwytem, chwyt z przodu nachwytem  podrzuty laski z obrotami prawą i lewą stronę przed sobą  j.w., lecz obrót po podrzucie wykonuje ćwiczący dookoła tułowia  p.w. RR wzniesione w przód, laska ułozona na barkach - opust ramion i chwyt przyboru nachwytem  p.w. leżenie przodem lub tyłem, laska ustawiona pionowo na dłoni - stopniowe przejście do postawy i odwrotnie  dwóch ćwiczących ustawionych naprzeciw siebie rzucają sobie laski - jeden górą, drugi dołem  j.w. lecz przybór podajemy prawą i lewą ręką  p.w. j.w. lecz laska ustawiona pionowo przed sobą - na sygnał ćwiczący zmieniają miejsce i łapią przybór partnera  w 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 podłoże  7. **Ćwiczenia siłowe:**  ćwiczący w dwójkach, naprzeciw siebie RR w przód nachwytem za jedną laskę - przeciąganie  przeciąganie liny  8. **Ćwiaczenia skocznościowe:**  laska położona na podłoże, przeskoki przez laskę obunóż w tył, w przód  j.w., lecz przeskoki przez laskę jednonóż  laski położone równolegle, przeskoki przez laski krokiem biegowym  j.w., lecz laski ułozone są w kole, uczniowie na sygnał wykonują przeskoki obunóż przez laski, dwa sygnały zmiana kierunku  A. Rydarowicz |