

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE w FORMIE EMULACYJNEJ (rywalizacji)

Krzysztof Kusy

Prezentowane poniżej ćwiczenia są jedynie przykładami. Mam nadzieję, że będą inspiracją do własnych, twórczych rozwiązań lub modyfikacji. Proszę pamiętać o dostosowaniu stopnia trudności do możliwości swoich podopiecznych – w tym celu podaję różne warianty ćwiczeń. Przypominam, że organizacja ćwiczeń, przybory i sprzęt muszą zapewniać pełne bezpieczeństwo uczestnikom. Dbajmy też, by sędziowanie i punktacja były dokładne i sprawiedliwe. Miłej zabawy!

Autor

Spis treści

1. Ćwiczenia czasu reakcji (ożywiające).....	2
2. Ćwiczenia kończyn górnych.....	3
2.1 Siła dynamiczna kończyn górnych.....	3
2.2 Siła statyczna kończyn górnych.....	4
2.3 Ćwiczenia szybkościowo-siłowe kończyn górnych.....	5
2.4 Gibkość kończyn górnych.....	7
3. Ćwiczenia kończyn dolnych.....	7
3.1 Siła dynamiczna kończyn dolnych.....	7
3.2 Siła statyczna kończyn dolnych.....	10
3.3 Skoczność.....	10
3.4 Gibkość kończyn dolnych.....	14
4. Ćwiczenia tułowia.....	15
4.1 Siła dynamiczna mięśni brzucha.....	15
4.2 Siła statyczna mięśni brzucha.....	19
4.3 Siła dynamiczna mięśni grzbietu.....	19
4.4 Ćwiczenia szybkościowo-siłowe tułowia.....	20
4.5 Gibkość tułowia.....	21
5. Ćwiczenia równowagi.....	22
6. Ćwiczenia kompleksowe (całego ciała).....	23
6.1 Ćwiczenia siłowe całego ciała.....	23
6.2 Ćwiczenia zwinnościowe.....	24
7. Protokół sędziowski.....	27
8. Plan zajęć ogólnorozwojowych w formie emulacyjnej.....	28

1. ĆWICZENIA CZASU REAKCJI (ożywiające)

Ćwiczenie: CHWYTANIE PRZEDMIOTÓW NA SYGNAŁ (ogólne zasady tworzenia takich ćwiczeń)

Przybory, sprzęt: Na parę ćwiczących - jeden lub kilka drobnych przedmiotów różnego rodzaju, bez twardych, ostrych krawędzi lub szpiczastych końców (np. szarfy, piłeczki, pałeczki sztafetowe, woreczki, kule z papieru itp., także duże piłki wszelkiego rodzaju).

Wykonanie: Para ćwiczących siada (staje, leży, klęczy itp.) naprzeciw siebie. Pomiędzy ćwiczącymi, w równej odległości, leży przedmiot. Na sygnał prowadzącego ćwiczący starają się jak najszybciej chwycić przedmiot jednorącz (oburącz). Ćwiczenie powtarzane jest kilka do kilkunastu razy. Jeśli przeciwnicy chwycą przedmiot równocześnie, wolno go wyrwać.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, której udało się zabrać przeciwnikowi przedmiot więcej razy. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Można modyfikować następujące elementy ćwiczenia:

- pozycje wyjściowe zajmowane przez ćwiczących - różnego rodzaju siady, klęki, leżenia itp., ustawienie przodem, bokiem lub tyłem do siebie; różne ustawienie dłoni i ramion: za plecami, z przodu, ramiona w bok, uniesione do góry, splecione na karku itp.; w trakcie jednej serii ćwiczeń można zmieniać pozycje wyjściowe;
- **UWAGA!** należy tak dobierać pozycje i usytuowanie ćwiczących względem siebie, by nie prowokować ewentualnych zderzeń;
- usytuowanie przedmiotu - leżący na podłożu, leżący na podwyższeniu, zawieszony na małej lub dużej wysokości itp.;
- chwyt jednorącz lewą lub prawą ręką, albo oburącz; dotknięcie (nakrycie) przedmiotu stopą
- rodzaj sygnału - sygnały dźwiękowe różnego rodzaju (kłaśnięcie, gwizdek, dźwięki prostych instrumentów, odgłos rzuconego i spadającego drobnego przedmiotu), sygnały wizualne (ruch prowadzącego, machnięcie chorągiewką itp.) lub dotykowe (klepięcie, dotknięcie przez rywala);
- rodzaj przedmiotów - różnego kształtu i wielkości, miękkie i twardsze, o różnej fakturze powierzchni;
- liczba przedmiotów - od jednego do kilku lub nawet kilkunastu (zwiększa się czas wymaganej koncentracji);
- liczba sygnałów (powtórzeń ćwiczenia) - od kilku do kilkunastu, jeśli chcemy wyrobić zdolność wielokrotnego uzyskiwania stanu koncentracji; przy dużej liczbie powtórzeń należy jednocześnie modyfikować inne elementy ćw. (pozycje wyjściowe, usytuowanie przedmiotów itd.), aby nie doprowadzić do znużenia ćwiczeniem.

Ćwiczenie (przykład): CHWYTANIE PAŁECZKI SZTAFETOWEJ STOJĄC W ROZKROKU TYŁEM DO PARTNERA

Przybory, sprzęt: Jedna pałeczka (lub szarfa) na parę ćwiczących.

Wykonanie: Para ćwiczących staje w rozkroku tyłem do siebie w bliskiej odległości (ok. 30 cm), sylwetka wyprostowana. Ćwiczący trzymają dłonie na biodrach (lub ramiona pionowo w górę). Pod nogami ćwiczących, ułożona wzdłuż w linii prostej, leży pałeczka/szarfa (jej koniec powinien być widoczny dla obu osób). Na sygnał prowadzącego ćwiczący starają się jak najszybciej chwycić szarfę. Ćwiczenie powtarzane jest kilka do kilkunastu razy. Jeśli przeciwnicy chwycą przedmiot równocześnie, wolno go wyrwać przeciwnikowi.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, której udało się "zabrać" przeciwnikowi szarfę więcej razy. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: jak wyżej

2. ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH

2.1 SIŁA DYNAMICZNA kończyn górnych

Ćwiczenie: UGIĘCIA I WYPROSTY RAMION W PODPORZE PRZODEM

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Jeden z zespołów wykonuje ćwiczenie w ciągu 1 minuty. Rywale liczą powtórzenia i kontrolują poprawność wykonania (np.: powtórzenie jest zaliczone, gdy ćwiczący najpierw dotknie podłoża klatką piersiową a następnie wyprostuje ramiona i uniesie biodra do poziomu). W ciągu przepisowej minuty dozwolone jest przerywanie ćwiczenia i podejmowanie go na nowo bez utraty poprzednich powtórzeń. Potem - zmiana zespołów. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

Punktacja: W parze rywalizującej wygrywa osoba, która wykona więcej powtórzeń. Wygrywa zespół, który uzyska więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Można modyfikować ćwiczenie następująco:

- stosować różną szerokość ustawienia dłoni w podporze (im więcej tym trudniej, aż do podporu na jednym ramieniu dla zaawansowanych);
- stosować różne sposoby ułożenia dłoni na podłożu (całe dłonie, pięści, palce itp.);
- stosować różną wysokość ustawienia stóp (na podłożu, na ławeczce gimnastycznej, kilku częściach skrzyni czy nawet w staniu na rękach przy drabince);
- różnicować czas wykonania ćwiczenia zależnie od zaawansowania ćwiczących (mniej sprawnym nie należy, wbrew pozorom, zbytnio skracać czasu ponieważ wykonują ćw. powoli, z przerwami na odpoczynek);
- zastosować niewielkie obciążenie zewnętrzne.

Ćwiczenie: ŚLIZG PO ŁAWECZCE LEŻĄC PRZODEM ZA POMOCĄ RAMION

Przybory, sprzęt: 2 ławeczki gimnastyczne tej samej długości, 3 poprzeczki (sznurki itp.) umocowane poziomo 30-50cm ponad każdą ławeczką w równych odstępach na całej jej długości.

Wykonanie: Zespoły ustawiają się rzędem przed swoimi ławeczkami. W ciągu 3min. ćwiczący starają się jak najwięcej razy prześliznąć po ławeczce w leżeniu przodem, bez pomocy nóg, posługując się jedynie ramionami. Każdy zawodnik stara się wykonać ćwiczenie jak najwięcej razy (ważna jest liczba "osobo-przejsć"). Każdy zawodnik kończący swój ślizg głośno wykrzykuje kolejny numer (w ten sposób zlicza się kolejne wykonania) i wraca na koniec swojego rzędu. W przypadku strącenia którejś z poprzeczek, należy ją na nowo ustawić, zaś ślizg nie jest zaliczany. Początek i koniec ćwiczenia sygnalizuje prowadzący.

Punktacja: Wygrywa zespół, którego członkowie wykonają łącznie więcej powtórzeń ćwiczenia w wyznaczonym czasie.

Warianty: Jeśli do dyspozycji jest tylko jedna ławeczka, zespoły wykonują ćwiczenie jeden po drugim, wzajemnie się kontrolując. Ćwiczenie modyfikuje się według potrzeb biorąc pod uwagę następujące elementy:

- długość ławeczki - decyduje o objętości obciążenia (liczbie podciągnięć ramionami w jednym ślizgu);
- czas wykonania - mniej sprawnym należy dać więcej czasu, gdyż wykonują ćwiczenie wolniej; u sprawniejszych dłuższy czas oznaczać będzie większą liczbę powtórzeń ćwiczenia;
- wysokość poprzeczek - niższa wymagać będzie więcej zręczności i precyzji ruchów;
- nachylenie ławeczki względem podłoża - zwiększenie nachylenia zwiększa intensywność ćwiczenia (np. oparcie ławeczki o drabinki).

Ćwiczenie: PODCIĄGANIE NA DRĄŻKU

Przybory, sprzęt: Kilka drążków zawieszonych na drabinkach lub drążek (drążki) gimnastyczne na wysokości doskocznej; w terenie: mocny, poziomy konar drzewa.

Wykonanie: Zespół ma do dyspozycji 3min. W tym czasie ćwiczący mają za zadanie wykonać łącznie (jako zespół) jak największą liczbę podciągnięć. Każdy zawodnik zespołu musi podjąć próbę wykonania ćwiczenia. W zależności od liczby drążków może ćwiczyć na raz nawet kilka osób. Osoba, która ulegnie zmęczeniu i nie jest w stanie kontynuować ćwiczenia schodzi z drążka, a zastępuje ją kolega z drużyny. Po odpoczynku można przystąpić do kolejnej serii podciągnięć. Można dokonywać dowolnej liczby zmian ćwiczących w ramach limitu czasu. Każdy zawodnik przeciwnego zespołu obserwującego ćwiczenie liczy powtórzenia tylko jednemu wybranemu wcześniej rywalowi. Po zakończeniu ćwiczenia sumuje się powtórzenia wszystkich zawodników. Podciągnięcie jest uznawane za poprawne (liczone) tylko wtedy, gdy podbródek zostanie uniesiony powyżej drążka, a potem ramiona zostaną całkowicie wyprostowane. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Po wykonaniu ćwiczenia przez jeden zespół, przystępuje do niego drugi.

Punktacja: Wygrywa zespół, który wykonał łącznie więcej podciągnięć w wyznaczonym czasie. Można także porównywać liczbę podciągnięć wybranych wcześniej par rywali. Wówczas zwycięża zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikuje się następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - zależny od liczby ćwiczących, liczby drążków, zaawansowania sprawnościowego ćwiczących; należy tak dobrać czas, aby każdy z ćwiczących mógł wykonać przynajmniej kilkanaście powtórzeń (lub prób powtórzeń) ćwiczenia;
- zmniejszenie stopnia trudności (intensywności ćwiczenia) - a) można zezwolić na pomoc partnerów z drużyny (wolno np. pomagać w podciągnięciach chwytem za nogi, nie wolno jednak podciągającemu się stawiać stopami na dłoniach lub barkach pomagającego); b) podciągnięcia wykonywane na niskim drążku w pozycji zwieszanej, nogi wyprostowane, stopy oparte na podłożu - zasady podobne, ale wymaga się dotknięcia drążka klatką piersiową (wariant ćwiczenia zalecany dla dziewcząt);
- zwiększenie stopnia trudności - np. wykonywanie podciągnięć z piłką lekarską utrzymaną między stopami lub kolanami u zaawansowanych.

2.2 SIŁA STATYCZNA kończyn górnych

Ćwiczenie: PRZECHODZENIE PO DRĄŻKACH W ZWISIE

Przybory, sprzęt: Kilka drążków (4-5) zamocowanych na drabinkach jeden obok drugiego. Odpowiednia liczba grubych, miękkich materacy ułożonych w dwóch warstwach pod drążkami. W terenie: mocny, poziomo rosnący konar drzewa, miękkie podłoże.

Wykonanie: Zespół ma do dyspozycji 4 minuty. W ciągu tego czasu ćwiczący starają się jak najwięcej razy pokonać wyznaczony odcinek jedynie przy pomocy kończyn górnych. Jedna osoba powinna wykonać ćwiczenie możliwie dużo razy. Początek i koniec ćwiczenia oznajmia prowadzący. Potem następuje zmiana zespołów.

Punktacja: Wygrywa zespół, którego zawodnicy przebyli odcinek ćwiczebny łącznie więcej razy (bez względu na liczbę przejść konkretnych zawodników). Wymaga się, by każdy członek zespołu przynajmniej podjął próbę wykonania ćwiczenia, nawet jeśli nie potrafi go ukończyć.

Warianty: Regulować można długość odcinka ćwiczebnego, czas wykonania ćwiczenia (początkującym dajemy więcej czasu, zaawansowanym mniej) i odległości pomiędzy drążkami (konieczność "przeskoków" z drążka na drążek). Można także wprowadzić dodatkowe zadania utrudniające wykonanie ćwiczenia (np. rozwiązywanie wstążek związanych na drążkach). Można

również, w przypadku mniej sprawnych osób, przyznawać punkty za przejście określonego odcinka, np. przejście pierwszego drążka to 1pkt, drugiego 2pkt. itd. - liczy się wówczas liczba zdobytych punktów.

Ćwiczenie: WALKA (SIŁOWANIE SIĘ) NA DŁONIE

Przybory, sprzęt: Przy czystym i suchym podłożu w zasadzie zbędne, ew. 1-2 cienkie materace na parę ćwiczących dla wygody.

Wykonanie: Para rywali kładzie się w leżeniu przodem naprzeciw siebie. Lewa ręka spoczywa na plecach. Prawy łokieć oparty z przodu o podłogę (materac). Przeciwnicy chwytają się za dłonie. Na sygnał rozpoczynają siłowanie. Przegrywa ten, kto dotknie wierzchem dłoni podłoża. Potem następuje pojedynek na drugą rękę.

Punktacja: W rywalizującej parze wygrywa osoba, która odnosi dwukrotnie zwycięstwo (lewą i prawą ręką) lub, w przypadku remisu, wygrywa trzeci, decydujący pojedynek (przeciwnicy uzgadniają sami, na którą rękę). Wygrywa zespół, który uzyska więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Można siłować się w różnych pozycjach, np. w klęku jednonóż z łokciami opartymi o własne kolana lub podwyższenie.

Ćwiczenie: ZWIERANIE RAMION RYWALA

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Przeciwnicy stoją blisko siebie twarzą w twarz. Unoszą ramiona ugięte w łokciach pod kątem ok. 90° i rozwarłe na szerokość barków, tak by nie miały styczności z tułowiem. Następnie stykają się nadgarstkami, tak aby dłonie jednego z nich znajdowały się na zewnątrz, a drugiego wewnątrz powstałego układu ramion. Na sygnał jeden z rywali stara się zewrzeć nadgarstki przeciwnika, ten zaś stara się nie dopuścić do tego. Nie wolno dociskać łokci do tułowia. Potem zmiana układu ramion. Powtórzyć 3-5 razy.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która więcej razy zewrze nadgarstki przeciwnika. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Można stosować różne pozycje podczas walki, np. klęki, siady czy nawet leżenia izolujące pozycję i zmuszające do pracy tylko mięśnie obręczy kończyny górnej.

2.3 ĆWICZENIA SZYBKOŚCIOWO-SIŁOWE kończyn górnych

Ćwiczenie: Z PODPORU PRZODEM ODBICIE RAMIONAMI, KLAŚNIĘCIE W DŁONIE I POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ

Przybory, sprzęt: W zasadzie zbędne; dla bezpieczeństwa wskazany 1 cienki materac na ćwiczącego lub miękkie trawiaste podłoże.

Wykonanie: Jeden z zespołów wykonuje ćwiczenie w ciągu 30 sekund. Rywale liczą powtórzenia i kontrolują poprawność wykonania (np.: powtórzenie nie jest zaliczone, gdy ćwiczący po wykonaniu kłaśnięcia dotknie podłoża klatką piersiową lub kolanami). W ciągu 30s dozwolone jest przerywanie ćwiczenia i podejmowanie go na nowo bez utraty poprzednich powtórzeń. Potem - zmiana zespołów. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

Punktacja: W parze rywalizującej wygrywa osoba, która wykona więcej powtórzeń. Wygrywa zespół, który uzyska więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Można modyfikować ćwiczenie następująco:

- zwiększać wysokość ustawienia stóp (np. na ławeczce gimnastycznej lub innym podwyższeniu) w celu zwiększenia stopnia trudności;

- zwiększać wysokość ustawienia dłoni (np. na ławeczce gimnastycznej lub innym podwyższeniu) w celu zmniejszenia stopnia trudności;
- różnicować czas wykonania ćwiczenia zależnie od zaawansowania ćwiczących (mniej sprawnym nie należy, wbrew pozorom, zbyt skracać czasu ponieważ wykonują ćw. powoli, z przerwami na odpoczynek);
- ograniczyć pole odbicia dłoni od podłoża, np. szarfą (im mniejsze w stosunku do szerokości barków, tym odbicie będzie trudniejsze);
- wyznaczyć daleko od siebie odsunięte pola odbicia dla lewej i prawej dłoni (im szerzej w stosunku do szerokości barków, tym ćwiczenie będzie trudniejsze);
- w celu wymuszenia silniejszego odbicia położyć przed ćwiczącym niewielki przedmiot (np. kula papieru) - klaśnięcie nad przedmiotem;
- zastosować obciążenie zewnętrzne, zależnie od sprawności i wieku ćwiczących.

Ćwiczenie: "PAJACYKI" W PODPORZE PRZODEM

Przybory, sprzęt: Trzy szarfy na parę ćwiczących, narysowane w jednej linii trzy niewielkie okręgi lub wyznaczone inaczej trzy strefy.

Wykonanie: Członkowie jednego zespołu układają przed sobą 3 szarfy jedna obok drugiej, formując każdą w kształt okręgu (lub rysują trzy okręgi/strefy). Następnie wykonują podpór przodem, opierając dłonie wewnątrz środkowego okręgu (nogi w przedłużeniu tułowia, szerokość rozstawienia nóg dowolna). Na sygnał prowadzącego rozpoczynają wykonanie "pajacyków" - równoczesnymi odbiciami obu kończyn górnych przeskakując na zmianę do szarf zewnętrznych i do szarfy wewnętrznej. W ciągu 30s należy wykonać jak najwięcej powtórzeń ćwiczenia (liczy się liczba "wskoków" do środkowej szarfy). Przeciwnicy liczą powtórzenia i kontrolują poprawność pozycji ciała ćwiczących. Jeśli szarfy ulegną przemieszczeniu tak, że niemożliwe jest wykonywanie próby, zawodnik może kontynuować ćwiczenie po skorygowaniu ułożenia szarf w ramach przepisowego czasu i zachowuje zliczone wcześniej powtórzenia. Ćwiczenie kończy się na sygnał, następnie wykonuje je drugi zespół.

Punktacja: W parze rywali zwycięża osoba, która wykona więcej powtórzeń. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: W celu regulacji intensywności ćwiczenia można:

- zastosować obciążenie na tułowie lub ramionach ćwiczącego, stosownie do jego możliwości;
- ustalić odpowiednie odległości pomiędzy środkową i zewnętrznymi szarfami - im odległość większa tym ćwiczenie intensywniejsze;
- zastosować różny czas wykonania ćwiczenia - dłuższy spowoduje, że ćwiczenie nabiera charakteru wytrzymałościowego;
- zróżnicować wysokość podporu ramion złączonych i rozstawionych - np. rozpoczynając z pozycji środkowej z podłoża ćwiczący ma za zadanie "wskakiwać" na dwie ustawione po bokach niskie ławeczki lub piłki lekarskie.

Uwaga! Osoby o małej sprawności, szczególnie dziewczęta, mają tendencję do przyjmowania pozycji skłonu lub opadu tułowia w przód w rozkroku zamiast podporu przodem, gdzie tułów i nogi są ustawione w jednej linii - ćwiczenie traci wówczas charakter ćwiczenia siłowego kończyn górnych, które są obciążane w b. niewielkim stopniu. Należy w tym wypadku polecić oparcie stóp na niewielkim podwyższeniu.

Ćwiczenie: PODANIA PIŁKI LEKARSKIEJ W PARACH

Przybory, sprzęt: Jedna piłka lekarska na parę ćwiczących.

Wykonanie: Zawodnicy jednego zespołu tworzą pary, w których będą podawać sobie piłkę. Stają naprzeciw siebie poza wyznaczonymi liniami (w odległości np. 4m). Pary mają do dyspozycji 30s. W

tym czasie starają się wykonać jak najwięcej podań określonym wcześniej sposobem. Przeciwnicy liczą podania i kontrolują ich poprawność. Podanie jest liczone, jeśli piłka trafia bezpośrednio do rąk partnera i nie została przekroczona wyznaczona linia. Początek i koniec ćwiczenia sygnalizuje prowadzący. Potem następuje zmiana zespołów.

Punktacja: Sumuje się podania wszystkich par zespołu. Wygrywa zespół, którego pary wykonały łącznie więcej podań.

Warianty: Ćwiczenie modyfikuje się według potrzeb biorąc pod uwagę następujące elementy:

- czas ćwiczenia - im dłuższy, tym charakter ćwiczenia staje się bardziej wytrzymałościowy;
- odległość pomiędzy podającymi - im większa, tym większa intensywność ćwiczenia;
- ciężar piłek - również decyduje o intensywności ćwiczenia; dobierany odpowiednio do możliwości ćwiczących;
- pozycja wyrzutna - stojąc (rozkrok, wykrok i in.), klęk (jednonóż, obunóż, nogi razem, w rozkroku), siad klęczny, leżenie przodem z ramionami nad podłożem (tu można zastosować także toczenie piłki); pozycje niskie są pozycjami izolowanymi, co pozwala na zaangażowanie w ćwiczeniach tylko partii mięśniowych górnych części ciała; w zależności od pozycji wyrzutnej modyfikujemy ciężar piłek i odległość między ćwiczącymi;
- sposób (technika) podań - można polecić podawanie piłek określonym sposobem, znanym już ćwiczącym, np. którymś z rodzajów tzw. rzutów wielobojowych stosowanych w treningu lekkoatletycznym; wówczas rywale kontrolują wykonanie i zaliczają tylko poprawne podania;
- liczba podających - podania można wykonywać także w trójkach czy czwórkach, co zmniejsza objętość (liczbę podań) obciążenia przypadającą na jednego ćwiczącego.

2.4 GIBKOŚĆ kończyn górnych

Ćwiczenie: WĄSKI CHWYT

Przybory, sprzęt: Jedna laska gimnastyczna (kij, gałąź itp.) na parę rywali.

Wykonanie: Jeden z przeciwników chwytając laskę oburącz na jej końcach i ma za zadanie przełożyć ją, nie zmieniając uchwytu, za plecy i z powrotem przed siebie. Następnie podaje ją rywalowi. Ten musi chwycić laskę chwytem węższym od chwytu przeciwnika przynajmniej o szerokość dłoni, po czym wykonać to samo ćwiczenie. Rywale na zmianę podają sobie laskę coraz bardziej zwężając chwyt. Ćwiczenie trwa do momentu, gdy jeden z przeciwników nie jest już w stanie przełożyć laski za plecy i z powrotem.

Punktacja: 1 punkt dla swojej drużyny zdobywa ten, kto jako ostatni w rywalizującej parze zdołał przełożyć laskę. Wygrywa zespół uzyskujący większą liczbę punktów.

Warianty: Ćwiczenie można wykonać stojąc lub w siadzie prostym rozkrocznym z dotknięciem laską podłoża za plecami.

3. ĆWICZENIA KOŃCZYN DOLNYCH

3.1 SIŁA DYNAMICZNA kończyn dolnych

Ćwiczenie: PRZYSIADY OBUNÓŻ

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Ćwiczący rozpoczynają od pozycji stojącej. Na sygnał wykonują w ciągu 30s przysiady w jak najszybszym tempie. Rywale liczą powtórzenia, zaliczając jedynie przysiady wykonane poprawnie (w pozycji przysiadu podpartego dłonie muszą dotknąć podłoża, a w pozycji stojącej należy unieść wyprostowane ramiona pionowo w górę, kończyny dolne wyprostowane).

Ćwiczenie można przerwać i podjąć je na nowo bez utraty uzyskanych wcześniej powtórzeń. Ćwiczenie kończy się na sygnał, następnie wykonuje je drugi zespół.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykonała więcej powtórzeń. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania ćwiczenia - im dłuższy, tym ćwiczenie nabiera charakteru bardziej wytrzymałościowego; dostosowany do możliwości ćwiczących
- dodatkowe obciążenie - zależnie od zaawansowania ćwiczących.

Ćwiczenie: PRZYSIADY OBUNÓŻ DO POZYCJI ZWIESZONEJ NA DRABINKACH

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne.

Wykonanie: Ćwiczący stają przodem do drabinek, następnie wyszukują szczebel drabinki znajdujący się na wysokości pasa. Na ten szczebel wchodzi i stają na nim obunóż w pozycji wyprostowanej, chwyt za szczebel na wysokości pasa, biodra przy drabince. Ćwiczenie polega na wykonaniu jak największej liczby przysiadów do pozycji zwieszanej w ciągu 30s. Przysiad jest liczony (poprawny), jeśli przy ugięciu nóg wyprostują się całkowicie ramiona (możliwie pełny zakres ruchu), zaś przy pełnym wyproście nóg biodra znajdują się przy drabince. Należy zwrócić uwagę, by ćwiczący wykonywali pełne ugięcie kończyn dolnych, a nie tylko wyprost kończyn górnych. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Rywale liczą powtórzenia i kontrolują poprawność ich wykonania zaliczając tylko prawidłowe. Następnie to samo ćwiczenie wykonuje drugi zespół.

Punktacja: W parze rywali wygrywa zawodnik, który wykonał więcej przysiadów. Zwycięża zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania ćwiczenia - im dłuższy, tym ćwiczenie nabiera charakteru bardziej wytrzymałościowego; dostosowany do możliwości ćwiczących
- dodatkowe obciążenie - dla zaawansowanych.

Uwagi: Ćwiczenie powyższe angażuje także kończyny górne (działanie wspomagające ruch wyprost i umożliwiające utrzymanie się na drabince).

Ćwiczenie: PRZYSIADY JEDNONÓŻ

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne (poręcz, barierka itp. do podparcia w czasie ćwiczenia).

Wykonanie: Ćwiczący staje lewym bokiem do drabinek, chwyt drabinki lewą dłonią na wysokości pasa. Na sygnał prowadzącego ćwiczący wykonuje przez 1min. przysiady na prawej nodze starając się wykonać jak największą ich liczbę. Rywal liczy przysiady i kontroluje poprawność ich wykonania. Przysiad jest uznany za poprawny, gdy kończyna dolna ugnie się w kolanie minimum do kąta prostego, a następnie zostanie wykonany pełen jej wyprost. Nie wolno podparcia się drugą nogą. Bezpośrednio po przysiadach na prawej nodze ten sam ćwiczący zmienia ustawienie i na sygnał rozpoczyna przysiady na lewej nodze. Następnie zadanie wykonuje rywal.

Punktacja: Sumuje się liczbę powtórzeń ćwiczenia na prawej i lewej nodze. W parze rywali wygrywa zawodnik, który wykonał łącznie więcej przysiadów. Zwycięża zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- sposób wykonania - np. przysiady obunóż lub jednonóż do pozycji zwieszanej na drabinkach z dotknięciem podłogi stopą (opis poniżej);
- czas wykonania ćwiczenia - im dłuższy, tym ćwiczenie nabiera charakteru bardziej wytrzymałościowego; dostosowany do możliwości ćwiczących
- dodatkowe obciążenie - dla zaawansowanych.

Ćwiczenie: PRZYSIADY JEDNONÓŻ DO POZYCJI ZWIESZONEJ NA DRABINKACH

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne.

Wykonanie: Ćwiczący stają przodem do drabinek, następnie wyszukują szczebel drabinki znajdujący się na wysokości pasa. Na ten szczebel wchodzi i stają na wyprostowanej lewej nodze, prawa noga luźno zwieszona, chwyt za szczebel na wysokości pasa. Ćwiczenie polega na wykonaniu jak największej liczby ugięć i wyprostów lewej nogi w ciągu 30s. Przysiad jest liczony (uznany za poprawny), jeśli przy ugięciu lewej nogi prawa dotknie podłoża (można się odbić) zaś przy pełnym wyproście lewej nogi biodra znajdują się przy drabince. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Rywale liczą powtórzenia i kontrolują poprawność ich wykonania zaliczając tylko prawidłowe. Następnie to samo ćwiczenie wykonuje drugi zespół na lewej nodze. Po przysiadach na lewej nodze zespoły wykonują kolejno przysiady na prawej nodze według tych samych zasad.

Punktacja: Sumuje się liczbę powtórzeń ćwiczenia na prawej i lewej nodze. W parze rywali wygrywa zawodnik, który wykonał łącznie więcej przysiadów. Zwycięża zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania ćwiczenia - im dłuższy, tym ćwiczenie nabiera charakteru bardziej wytrzymałościowego; dostosowany do możliwości ćwiczących
- dodatkowe obciążenie - dla zaawansowanych.

Uwagi: Ćwiczenie powyższe angażuje także kończyny górne (działanie wspomagające ruch wyprostu i umożliwiające utrzymanie się na drabince).

Nazwa ćwiczenia: WYMACHY PROSTEJ NOGI W TYŁ W OPARCIU PRZODEM O DRABINKI

Przybory, sprzęt: Drabinki, barierka, płot itp. do oparcia.

Wykonanie: Ćwiczący staje przodem do drabinek, chwytając dłońmi szczebel na wysokości pasa. Za nim staje rywal z wyciągniętymi poziomo ramionami. Odległość musi być taka, aby ćwiczący przy drabince podczas wymachu prostej nogi w tył dosięgał piętą dłoni stojącego za nim rywala. Na sygnał prowadzącego ćwiczący zaczynają wykonywać energiczne wymachy lewą nogą w tył z dotknięciem dłoni rywala przy prawej nodze wyprostowanej. Po 30s ćwiczenie jest przerywane. Stojący z tyłu rywale liczą powtórzenia (dotknięcia stopą dłoni) i kontrolują poprawność wykonania ćwiczenia. Powtórzenie jest liczone, jeśli (1) stopa dotknie dłoni rywala a następnie (2) dotknie podłoża lub wykona wymach w przód oraz (3) noga podporowa jest cały czas wyprostowana. W czasie ćwiczenia wolno pochylać tułów do przodu. Po wykonaniu ćwiczenia na lewą nogę zespoły zamieniają się miejscami. Następnie zespoły wykonują kolejno ćwiczenie na prawą nogę.

Punktacja: Dodaje się liczbę wymachów prawą i lewą nogą. W parze rywali wygrywa osoba, która uzyskała łącznie więcej powtórzeń. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikuje się następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - im dłuższy, tym ćwiczenie nabierać będzie charakteru bardziej wytrzymałościowego
- obciążenie zewnętrzne - można zwiększyć intensywność ćwiczenia przez założenie obciążników na kostkę (udo) ćwiczącego lub zastosowanie gum;
- obszerność wymachu - zwiększa się przez wyższe ustawienie dłoni rywala stojącego z tyłu;
- pozycja ciała - np. wymachy w klęku podpartym.

3.2 SIŁA STATYCZNA kończyn dolnych

Ćwiczenie: "KRZESŁKO" PRZY ŚCIANIE

Przybory, sprzęt: Gładka ściana lub słup, nieśliskie podłoże.

Wykonanie: Cały zespół przyjmuje, w szeregu przy ścianie, pozycję siedzenia na krześle: plecy oparte całkowicie o ścianę, ramiona splecione przed sobą na klatce piersiowej, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem prostym (b. ważne!). Gdy wszyscy zajmą wymaganą pozycję, rozpoczyna się pomiar czasu. Uczestnicy ćwiczenia starają się wykonywać próbę jak najdłużej. Z dokładnością do 1 sekundy notuje się czasy utrzymania "krzesła" przez każdego z zawodników.

Punktacja: Porównuje się parami czasy pierwszych, drugich, trzecich - itd. - zawodników zespołów. Dłuższy czas to 1 punkt. Zwycięża zespół, który ma więcej punktów (więcej dłuższych czasów w kolejnych rywalizujących parach).

Warianty: Łatwiejszy - z możliwością oparcia się dłońmi lub łokciami o kolana; trudniejszy - jedenonóż, stopa drugiej nogi oparta na kolanie nogi podporowej.

Ćwiczenie: ZWIERANIE NÓG RYWALA W LEŻENIU TYŁEM

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Przeciwnicy wykonują leżenie tyłem naprzeciwko siebie. Podpierają się łokciami o podłoże i unoszą nogi nieco ugięte w kolanach i dość szeroko rozwarte 30-40 cm nad podłoże. Następnie stykają się kostkami, tak aby stopy jednego z nich znajdowały się na zewnątrz, a drugiego wewnątrz powstałego układu kończyn. Na sygnał prowadzącego jeden z rywali stara się zewrzeć stopy przeciwnika, ten zaś stara się nie dopuścić do tego. Nie wolno dotykać stopami podłoża. Potem zmiana układu nóg. Powtórzyć 3-5 razy.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która więcej razy zewrzeć stopy przeciwnika. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Stosować można różne punkty "zwarcia" kończyn - na wysokości podudzi lub kolan. Dla osób, które nie potrafią przez dłuższy czas utrzymać nóg w górze należy zastosować wariant z oparciem stóp na podłożu - nogi ugięte w kolanach, rywale stykają się kolanami.

Ćwiczenie: W OPARCIU PLECAMI O PARTNERA - WZAJEMNE PRZEPYCHANIE

Przybory, sprzęt: Jeden materac na parę lub wyznaczone w inny sposób ograniczone pole.

Wykonanie: Para rywali, stojąc na materacu/polu, opiera się o siebie plecami. Ramiona splecione przed klatką piersiową. Na sygnał prowadzącego należy wypchnąć przeciwnika poza obręb materaca jedynie przy użyciu pracy nóg. Ćwiczenie powtarza się 3-5 razy. Nie wolno, pod żadnym pozorem, nagle zwalniać oporu przeciwnikowi - może to grozić gwałtownym upadkiem na plecy!

Punktacja: W parze zwycięża osoba, która wypchnie przeciwnika więcej razy. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Można zwiększyć czas trwania ćwiczenia poprzez wyznaczenie odpowiednio oddalonych linii, za które należy wypchnąć przeciwnika.

3.3 SKOCZNOŚĆ

Ćwiczenie: PODSKOKI DO ROZKROKU ("PAJACYKI")

Przybory, sprzęt: 3 szarfy na jednego ćwiczącego lub trzy wyznaczone strefy.

Wykonanie: Szarfy układa się w jednej linii nadając każdej kształt okręgu. Ćwiczący staje obiema stopami w środkowej szarfie. Na sygnał rozpoczyna podskoki - stopy trafiają na zmianę do szarf zewnętrznych i szarf wewnętrznej. Czas ćwiczenia wynosi 30 sekund. Rywale liczą zeskoki do

środkowej szarfy. Zalicza się jedynie podskoki wykonane precyzyjnie do wewnątrz szarf. Jeśli szarfy ulegną przemieszczeniu tak, że niemożliwe jest wykonywanie próby, zawodnik może kontynuować ćwiczenie po skorygowaniu ułożenia szarf w ramach przepisowego czasu i zachowuje zliczone wcześniej powtórzenia. Ćwiczenie kończy się na sygnał, następnie wykonuje je drugi zespół.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba uzyskująca większą liczbę powtórzeń. Zwycięża zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można:

- rozstaw i pole powierzchni szarf; przy małym rozstawie i powierzchni szarf w ćwiczeniu dominuje komponent koordynacyjny (chodzi wtedy przede wszystkim o "celność" skoków);
- czas wykonania ćwiczenia - im dłuższy, tym bardziej ćwiczenie nabiera charakteru wytrzymałości skocznościowej.

Ćwiczenie: "PAJACYKI" NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ

Przybory, sprzęt: Ławeczka (ławeczki) gimnastyczna lub leżąca, stabilna kłoda drzewa.

Wykonanie: Trzy do czterech osób staje obunóż na jednej ławeczce twarzami w jej osi długiej. Na sygnał ćwiczący zaczynają wykonywać zeskoki do rozkroku nad ławeczką i wskoki obunóż przez 30 sekund. Rywale liczą wskoki na ławeczkę i kontrolują poprawność ich wykonania (równoczesność odbić obiema nogami - nie zalicza się wchodzenia lub schodzenia stopami oddzielnie). Ćwiczenie można przerwać i podjąć je na nowo, nie tracąc uzyskanych wcześniej powtórzeń. Ćwiczenie kończy się na sygnał, następnie wykonuje je drugi zespół.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba uzyskująca większą liczbę powtórzeń. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można:

- wysokość wykonywania zeskoków i wskoków - decyduje o intensywności ćwiczenia;
- czas wykonania ćwiczenia - im dłuższy, tym bardziej ćwiczenie nabiera charakteru wytrzymałości skocznościowej.

Uwagi: Należy bezwzględnie zapewnić całkowitą stabilność ławeczki! Jeśli jest to niemożliwe, zaleca się odstąpienie od ćwiczenia (ryzyko skręcenia stopy przy niekontrolowanych przechyłach ławeczki).

Ćwiczenie: WYSKOKI DOSIĘŻNE NA MAKSYMALNĄ WYSOKOŚĆ

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne i szarfa na parę ćwiczących.

Wykonanie: Rywale w parach wykonują na zmianę wyskoki dosiężne, starając się dotknąć dłonią szczebla położonego jak najwyżej. Największą wysokość oznacza się na drabince przez zawiązanie szarfy na odpowiednim szczeblu. Rywale mogą też "licytować się" swoimi wyskokami zawiązując szarfę na coraz wyższych szczeblach - kto nie jest już w stanie doskoczyć do pewnego poziomu, przegrywa.

Punktacja: W parze odnosi zwycięstwo osoba uzyskująca większą niż przeciwnik wysokość dosiężną. Wygrywa zespół z większą liczbą zwycięstw w parach.

Warianty: Wyskoki wykonywane określonym sposobem - z miejsca lub z doskoku, jednonóż lub obunóż, dotknięcia jedną lub obydwoma dłońmi.

Wysokość wyskoków można zaznaczać kredą na ścianie. Można wykonywać wyskoki do coraz wyżej zawieszanych przedmiotów.

Ćwiczenie: WYSKOKI DOSIĘŻNE Z DUŻĄ CZĘSTOTLIWOŚCIĄ

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne, drążek, konar drzewa itp., jedna szarfa na parę ćwiczących.

Wykonanie: Do ćwiczenia przystępuje pierwszy zespół. Najpierw zawodnik staje przodem do drabinki, na całych stopach, unosi w górę obydwa ramiona i chwytą szczebel drabinki najbliższy dłoniom. Następnie przeciwnik zawiązuje ciasno szarfę 4 szczeble powyżej chwytu - w ten sposób wyznaczony zostaje poziom wyskoków. Na sygnał prowadzącego ćwiczący wykonują przez 30s wyskoki dotykające. Zawodnik drużyny przeciwnej liczy wyskoki. Zalicza się jedynie te, które kończą się dotknięciem dłonią szczebla z szarfą. Zmiana zespołów.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która w wyznaczonym czasie wykona więcej wyskoków. Wygrywa zespół o większej liczbie zwycięstw w parach.

Warianty: Istnieje możliwość sterowania kilkoma elementami ćwiczenia:

- czas: krótki - nadaje ćwiczeniu charakter dynamiczny, szybkościowy, długi - nadaje ćwiczeniu charakter wytrzymałości skocznościowej;
- wysokość wyskoków (umieszczenia szarfy): decyduje o intensywności ćwiczenia; dobiera się ją odpowiednio do poziomu rozwoju i zaawansowania motorycznego ćwiczących;
- sposób dotknięcia szarfy: jednorącz lub oburącz (asymetryczna lub symetryczna praca);
- rodzaj wyskoków: obunóż lub jedenonóż (zaawansowani).

Uwaga: U ćwiczących o dużej wysokości ciała lub bardzo sprawnych drabinki mogą nie zapewnić wystarczającego poziomu wyskoków. Należy wówczas posilkować się innymi niż szczeble drabinek punktami odniesienia. W terenie należy wykorzystać np. poziome konary drzew czy poprzeczkę bramki na boisku szkolnym.

Ćwiczenie: SKOKI NA SKAKANCE

Przybory, sprzęt: 1 skakanka (linka) na parę rywali.

Wykonanie: Ćwiczący wykonują dowolnym sposobem skoki przez skakankę w ciągu 1 minuty. Przeciwnik z pary liczy liczbę udanych skoków swojego rywala. Początek i koniec ćwiczenia prowadzący oznajmia gwizdkiem. Następuje zmiana drużyn.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która wykonała więcej skoków. Zwycięża drużyna, która ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Wprowadzać można różne sposoby kręcenia skakanką (obroty skakanką w przód, w tył, z krzyżowaniem ramion co drugi skok itp.) oraz określone formy podskoków (przeskoki z nogi na nogę, obunóż stopy złączone, jedenonóż).

Ćwiczenie: SKOKI DRUŻYNOWE PRZEZ DŁUGĄ SKAKANKE

Przybory, sprzęt: Długa skakanka (linka, sznur itp.) - ok. 4-5m lub dłuższa przy zespołach kilkunastoosobowych.

Wykonanie: Zadaniem zespołu jest jednoczesne wykonanie przez wszystkich jego zawodników jak największej liczby przeskoków przez wirującą skakankę. Dwóch członków zespołu zajmuje się kręceniem skakanką. Sposób rozpoczęcia skoków jest dowolny - od razu całym zespołem (trudniej) lub poprzez stopniowe włączanie się zawodników do ćwiczenia (łatwiej). Skoki zaczyna się liczyć od momentu, gdy wszyscy zawodnicy zespołu znajdują się pod skakanką (od pierwszego jednoczesnego skoku). Ćwiczenie trwa do chwili, kiedy ktoś z ćwiczących zawadzi o skakankę. Następuje zmiana zespołów.

Punktacja: Wygrywa zespół, który wykona więcej powtórzeń ćwiczenia.

Warianty: Wykonanie jak największej liczby skoków w określonym czasie, np. 45s (dla zaawansowanych). Skoki wykonywane określonym sposobem (jedenonóż, obunóż, w przysiadzie, przodem lub bokiem do osi obrotu skakanki, trzymając się za ręce, jedenonóż trzymając stopę partnera przed sobą itp.).

Ćwiczenie: DRUŻYNOWE PRZESKOKI PRZESZKODĄ (PRZESZKODĘ)

Przybory, sprzęt: 2 płotki (lub inne lekkie przeszkody, np. poprzeczki na stojakach lub plastikowych słupkach); materace za płotkami, jeśli podłoże jest twarde lub śliskie.

Wykonanie: Dwie drużyny ustawiają się w rzędach przed swoimi płotkami. Ćwiczenie polega na wykonaniu jak największej liczby skoków przez płotek przez całą drużynę w określonym czasie (np. 1 min). Ćwiczący po wykonaniu skoku wraca na koniec rzędu i wykonuje kolejny skok itd. aż upłynie wyznaczony czas. Przy sprawnym współdziałaniu drużyny zawodnicy pokonują płotek szybko i płynnie ("strumieniem"). Każdy z ćwiczących przeskakując przez płotek głośno wykrzykuje kolejny numer skoku - w ten sposób następuje zliczanie skoków. Jeśli płotek zostanie przewrócony, należy go podnieść i kontynuować ćwiczenie w ramach limitu czasu. Każdy zawodnik drużyny ma obowiązek wykonywania ćwiczenia. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

Punktacja: Wygrywa zespół, który wykona łącznie więcej "osobo-skoków" w wyznaczonym czasie.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- wysokość płotka (przeszkody) - zależnie od sprawności ćwiczących; większa wysokość czyni oczywiście ćwiczenie bardziej intensywnym;
- szerokość przeszkody - większa wymusza również odbicie w dal; zależnie od potrzeb
- czas wykonywania ćwiczenia - dłuższy czas powoduje wykonanie przez każdego z uczestników większej liczby skoków; mniej sprawnej, jak również liczniejszej grupie należy dać więcej czasu (należy zapewnić możliwość wykonania ćwiczenia kilkanaście razy przez każdego z ćwiczących);
- sposób pokonywania płotka - z odbicia jedną nogą, obunóż, przewrotem w przód itp.
- liczba płotków - celem intensyfikacji ćwiczenia zastosować można kilka przeszkód o tej samej lub różnej wysokości.

Ćwiczenie: WIELOSKOKI

Przybory, sprzęt: Obręcze gimnastyczne (lub hula-hop, szarfy ułożone w okrąg, koła narysowane kredą itp., zależnie od możliwości) ułożone w jednej linii w odstępach np. 2m. Ich liczba zależy od liczby przewidywanych wieloskoków w serii - np. 7. Należy preferować miękkie i równe podłoże, np. cienkie materace na sali, murawa na wolnym powietrzu; nie wolno pod żadnym pozorem wykonywać wieloskoków na nawierzchniach asfaltowych, betonowych czy twardej ziemi.

Wykonanie: Zespoły ustawiają się w rzędach przed swoimi obręczami w dowolnej odległości, zapewniającej jednak przynajmniej kilka kroków dynamicznego nabiegu. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołów rozpoczynają wieloskoki przez obręcz, za nimi podążają następni, nie czekając na dodatkowe sygnały (ćwiczenie wykonywane jest "strumieniem"). Zawodnik, który wykonał serię wieloskoków, podchodzi do następnej starając się wykonać ich jak najwięcej. Ćwiczenie jest wykonywane w określonym z góry czasie (np. 3 min). W tym czasie zlicza się serie wieloskoków wykonanych łącznie przez każdy z rywalizujących zespołów. Jeśli zespoły startują jeden po drugim, serie liczy prowadzący. Jeśli ćwiczenie wykonywane jest równolegle, serie zliczają ćwiczący, głośno wykrzykując kolejny numer lub stawiając kreskę po wykonaniu serii na przygotowanej kartce. Jeśli ćwiczący nie trafi w obręcz, podejmuje następne próby, zaś nieudana seria nie jest liczona. Zespół ma również obowiązek uporządkować przesunięte przypadkowo obręcze i dopiero wtedy ma prawo kontynuować ćwiczenie - czas nie jest zatrzymywany. Ćwiczenie kończy się na sygnał prowadzącego, zaliczane są jedynie pełne serie wieloskoków.

Punktacja: Wygrywa zespół, który wykonał większą liczbę pełnych serii wieloskoku w wyznaczonym czasie.

Warianty: Modyfikuje się następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania ćwiczenia - im dłuższy tym ćwiczenie nabiera bardziej charakteru wytrzymałości skocznościowej; należy tak dobrać czas, aby zapewnić każdemu z uczestników wykonanie przynajmniej kilku serii wieloskoków (uwzględniając liczebność i zaawansowanie sprawnościowe ćwiczących, liczbę skoków w serii, stopień trudności itd.);
- liczba obręczy - decyduje o liczbie skoków w serii; im większa tym ćwiczenie nabiera bardziej charakteru wytrzymałości skocznościowej; zaleca się minimum 3-5 skoków w serii i dochodzenie u bardzo zaawansowanych maksymalnie do 15-20 skoków.
- odległości między obręczami - im większe, tym większa intensywność ćwiczenia;
- regularność odstępów - pola odbicia usytuowane w tych samych odstępach lub nieregularne odległości między nimi (wymusza to ciągłe zmiany siły odbicia, wyrabia "czucie" siły odbicia);
- ustawienie obręczy względem siebie - w jednej linii, skośnie itp., wymusza to określony kierunek odbicia (w przód, w bok lub nawet w tył);
- wysokości miejsc odbicia - u zaawansowanych, w celu intensyfikacji ćwiczenia, można stosować w seriach niektóre odbicia z podwyższenia (np. jedna lub kilka części skrzyni), pod warunkiem zapewnienia całkowitej stabilności użytego sprzętu;
- wielkość obręczy (powierzchnia pola odbicia) - im mniejsza, tym wymagana będzie większa precyzja odbicia;
- rodzaj wieloskoku - np. lewa-prawa, jednonóż, obunóż i różne kombinacje (LLPP, LLP, PPL i in.); sposób wykonania decyduje m.in. o intensywności ćwiczenia (największa w przypadku wieloskoków 1-nóż); kombinacje wieloskoków dobieramy zależnie od zaawansowania techniczno-koordynacyjnego ćwiczących i celu ćwiczeń (np. jako ćwiczenie doskonalące rytm trójskoku);
- rodzaj podłoża - ćwiczenie można zintensyfikować wykonując je np. na grubych i miękkich materacach, na piasku, w wysokiej trawie (po uprzednim sprawdzeniu terenu), czy na grubej warstwie śniegu.

3.4 GIBKOŚĆ kończyn dolnych

Ćwiczenie: MAKSYMALNY ROZKROK

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Rywale stają naprzeciw siebie w parach. Jeden z rywali rozpoczyna od pozycji ze złączonymi stopami. Wówczas przeciwnik ustawia się blisko niego, przodem, tak by wewnętrzne powierzchnie jego stóp zetknęły się z zewnętrznymi rywala ("otacza" swymi stopami stopy przeciwnika). Po przyjęciu tej pozycji osoba stojąca wewnątrz stara się z kolei "otoczyć" stopy przeciwnika i tak na zmianę. Ćwiczenie kończy się, gdy jeden z rywali nie jest już w stanie wykonać rozkroku tak dużego, by stanąć na zewnątrz stóp przeciwnika.

Punktacja: Osoba wykonująca w parze rywali większy rozkrok zdobywa 1 punkt dla zespołu. Wygrywa zespół, który uzyska w ten sposób więcej punktów.

Warianty:

- Wykonanie równoczesne ćwiczenia przez przeciwników przy oparciu jednej ze stóp bokiem o ścianę i jak najdalsze przesunięcie drugiej stopy.
- Można także położyć na podłożu lekki przedmiot i starać się przesunąć go w rozkroku stopą tak daleko, by przeciwnik nie mógł go już dosięgnąć.
- Cały zespół ustawia się obok siebie, wszyscy wykonują jak największy rozkrok – sąsiadujące stopy współćwiczących stykają się – następuje pomiar odległości między stopami dwóch skrajnie ustawionych zawodników. Wygrywa drużyna, której „drużynowy rozkrok” jest najszerszy (w metrach i centymetrach).

Ćwiczenie: MAKSYMALNY WYKROK

Przybory, sprzęt: Zbędne (lub dowolny drobny przedmiot - zwinięta szarfa, pudełeczko itp.).

Wykonanie: Pary rywali stają obok siebie tyłem do ściany (krawężnika, wyznaczonej linii itp.). Jedna ze stóp oparta jest o ścianę, drugą rywale starają się przesunąć maksymalnie daleko w przód. Ćwiczenie wykonuje się dwukrotnie, aby zarówno lewa jak i prawa noga były w wykroku. W przypadku remisu wykonuje się trzecie powtórzenie na dowolnie wybraną nogę. (Należy zwrócić uwagę, by obie stopy ćwiczących były kierowane w przód, w przeciwnym wypadku będzie to ćwiczenie rozkroku opisane wyżej.)

Punktacja: Osoba wykonująca w parze rywali większy wykrok zdobywa 1 punkt dla zespołu. Wygrywa zespół, który uzyska w ten sposób więcej punktów.

Warianty: Analogiczne do ćwiczenia w rozkroku.

4. ĆWICZENIA TUŁOWIA**4.1 SIŁA DYNAMICZNA mięśni brzucha****Ćwiczenie: SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM**

Przybory, sprzęt: Jeden cienki materac na parę ćwiczących.

Wykonanie: Ćwiczący zajmuje na materacu pozycję leżenia tyłem z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem prostym w niewielkim rozkroku, dłonie splecione na karku. Rywal przytrzymuje mocno jego stopy. Ćwiczący ma za zadanie wykonywać skłony w przód z dotknięciem łokciami własnych kolan i powracać do leżenia. Czas wykonania: 30s. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Rywal liczy powtórzenia i kontroluje poprawność wykonania (dotknięcie łokciami do kolan). W przypadku zmęczenia ćwiczenia można przerwać i potem kontynuować je w ramach limitu czasu. Następnie ćwiczenie wykonują przeciwnicy.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykonała więcej powtórzeń w zadanym czasie. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - dłuższy, jeśli chcemy kształtować wytrzymałość mięśniową; uzależniony od sprawności ćwiczących, mało sprawnym dajemy stosunkowo dużo czasu (powolne tempo), tak by zapewnić możliwość wykonania minimum kilkunastu powtórzeń;
- obciążenie zewnętrzne - zwiększa intensywność ćwiczenia; może to być np. piłka lekarska, hantel lub "talerz" trzymany na klatce piersiowej (**UWAGA! Nie wolno umieszczać twardych obciążników na karku, gdyż grozi to uderzeniem w głowę podczas szybkiego przejścia ze skłonu do leżenia tyłem**) lub długa guma założona pod pachami i umocowana na drabinkach; obciążenie zewnętrzne zalecane jedynie dla osób bardzo sprawnych;
- wysokość ustawienia stóp - w celu intensyfikacji ćwiczenia można polecić postawienie stóp na określonej wysokości (np. 2-3 części skrzyni, określony szczebel drabinki)
- sposób wykonania ćwiczenia - powoduje, że angażowane są inne partie mięśni brzucha, np.:
 - z pozycji jw. podczas każdego skłonu wykonanie skrętu tułowia przez dotknięcie lewym łokciem prawego kolana i na odwrót (tutaj regulować można wielkość skrętu przez rozstawienie kolan ćwiczącego);
 - pozycja jw., ale prawa stopa oparta na lewym kolanie, prawe podudzie w poziomie; z tej pozycji należy poprzez skłon dotykać lewym łokciem prawego kolana;
 - ćwiczenie jw. ale w odwrotnym ustawieniu (lewa stopa na prawym kolanie, dotykać prawym łokciem do lewego kolana).

Ćwiczenie: SIADY RÓWNOWAŻNE Z LEŻENIA TYŁEM

Przybory, sprzęt: Cienki materac na parę ćwiczących.

Wykonanie: Ćwiczący leży tyłem na materacu, ramiona nad głową. Z tej pozycji przechodzi do siadu równoważnego - nogi ugięte w kolanach, kolana przy klatce piersiowej, ramiona dociskają nogi do tułowia, ciało styka się z podłożem tylko pośladkami. Następnie przechodzi ponownie do leżenia tyłem. Ten cykl ruchowy powtarzany jest przez 30s. Stojący obok rywal liczy powtórzenia (siady równoważne) i kontroluje poprawność ich wykonania (siad tylko na pośladkach, kolana przy klatce piersiowej, w leżeniu tyłem całkowity wyprost ciała, ramiona nad głową). Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Potem do ćwiczenia przystępuje drugi zawodnik (zespół).

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykonała więcej siadów równoważnych w wyznaczonym czasie. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - dłuższy, jeśli chcemy kształtować wytrzymałość mięśniową; uzależniony od sprawności ćwiczących, mało sprawnym dajemy stosunkowo dużo czasu (powolne tempo), tak by zapewnić możliwość wykonania minimum kilkunastu powtórzeń;
- obciążenie zewnętrzne - zwiększa intensywność ćwiczenia; może to być np. piłka lekarska trzymana w dłoniach i/lub między stopami
- wysokość oparcia pośladków - w celu intensyfikacji ćwiczenia można polecić wykonywanie siadów równoważnych na podwyższeniu (np. 1-2 części skrzyni, ławeczka gimnastyczna);
- sposób wykonania ćwiczenia - powoduje, że angażowane są inne partie mięśni brzucha oraz zmienia się intensywność np.:
 - w siadzie równoważnym nogi wyprostowane, dłonie dotykają na moment stóp (popularny "syczoryk");
 - w leżeniu tyłem dłonie splecione na karku, z tej pozycji skrętoskłon w przód z jednoczesnym uniesieniem jednej nogi ugiętej w kolanie (dotykanie naprzemian lewym łokciem prawego kolana i prawym łokciem lewego kolana).

Ćwiczenie: ZATACZANIE KÓŁ NOGAMI W LEŻENIU TYŁEM

Przybory, sprzęt: Zbędne (ew. 1 materac na ćwiczącego dla wygody).

Wykonanie: Osoba ćwicząca wykonuje leżenie tyłem, nogi wyprostowane, można podeprzeć się na łokciach. Po stronie nóg leżącego klęka jedenonóż rywal, opiera na kolanie łokieć i wysuwa do przodu, poziomo, przedramię. Osoba leżąca ma za zadanie zatoczyć jak najwięcej kół wokół przedramienia rywala w ciągu 60s nie dotykając podłoża nogami. Rywal liczy koła i kontroluje poprawność ich wykonania. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która zatoczyła więcej kół w wyznaczonym czasie. Wygrywa drużyna, która ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Ćwiczenie modyfikuje się według potrzeb biorąc pod uwagę następujące elementy:

- czas wykonania - im dłuższy, tym bardziej ćwiczenie nabiera charakteru wytrzymałościowego;
- zakres ruchu (wielkość zataczanych kół) - im większa, tym większa intensywność ćwiczenia (można wykonywać krążenia np. wokół obydwu, odpowiednio rozstawionych, przedramion rywala);
- obciążenie kończyn dolnych - zwiększa intensywność ćwiczenia (np. trzymana między stopami piłka lekarska lub specjalne opaski z obciążeniem).

Ćwiczenie: UNOSZENIE KOŃCZYN DOLNYCH DO POZIOMU W ZWISIE TYŁEM NA DRABINKACH (wersja 1)

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne.

Wykonanie: Zespół pierwszy wybiera do tego ćwiczenia swojego lidera (musi być to osoba o najsilniejszych w zespole mięśniach brzucha). Na jego polecenie zespół wykonuje zwis tyłem na drabinkach. Od tej chwili lider, głośno licząc lub w inny sposób komenderując zespołem, nadaje tempo ćwiczenia całej drużynie. Zadaniem zespołu jest wykonanie jak największej liczby powtórzeń ćwiczenia w tym samym tempie, równocześnie. Próba kończy się, gdy z zadanego przez lidera rytmu wyłamie się jedna trzecia zespołu, o czym informuje prowadzący kontrolujący poprawność wykonania. Następuje zmiana zespołów. Uwaga: Tempo ćwiczenia nie może być zbyt powolne, gdyż dawałoby to możliwość "wypoczynku" między kolejnymi powtórzeniami.

Punktacja: Wygrywa zespół, który wykona więcej powtórzeń ćwiczenia zgodnie z przyjętym kryterium.

Warianty: Określa się czy należy unosić kończyny proste w kolanach, czy ugięte. Można zastrzyć warunki wykonania ćwiczenia - próba kończy się już przy niezgodności rytmu u jednego z członków zespołu. W łagodniejszej wersji można zezwolić na niezgodność rytmu np. u połowy zawodników. Dla zachowania tych samych warunków ćwiczenia tempo nadawać może obu zespołom ta sama osoba (prowadzący); zespoły mogą też ćwiczyć w rytmie odpowiednio dobranej muzyki.

Ćwiczenie: UNOSZENIE KOŃCZYN DOLNYCH DO POZIOMU W ZWISIE TYŁEM NA DRABINKACH (wersja 2)

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne.

Wykonanie: Zawodnicy jednego zespołu wykonują zwis tyłem na drabinkach. Przed każdym z nich staje rywal i unosi dłonie do wysokości pasa wykonującego zwis. Na sygnał wiszący na drabinkach zaczynają wykonywać wznosy nóg ugiętych w kolanach, a następnie opuszczają je do pełnego wyprost. Przy każdym wznosie należy dotknąć obydwoma kolanami dłoni rywala. Ćwiczenia trwa 1 min. W tym czasie można je przerywać i ponawiać w ramach limitu czasu, a wszystkie powtórzenia zostają zaliczane. Rywale liczą powtórzenia i kontrolują dokładność ich wykonania. Potem następuje zmiana zespołów.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która wykonała więcej powtórzeń. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikuje się następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - możliwość regulacji liczby powtórzeń; mniej sprawnym dajemy stosunkowo dużo czasu, gdyż wykonują ćwiczenie w powolnym tempie z długimi często odpoczynkami;
- pozycja kończyn dolnych we wznosie - nogi ugięte lub proste w kolanach (w tym drugi przypadku należy dotknąć dłoni rywala stopami); reguluje się w ten sposób intensywność ćwiczenia;
- obciążenie zewnętrzne - np. piłka lekarska utrzymywania między stopami lub kolanami; zwiększa intensywność ćwiczenia.

Ćwiczenie: UNOSZENIE NÓG DO PIONU W LEŻENIU TYŁEM

Przybory, sprzęt: Jeden cienki materac na ćwiczącego lub miękkie podłoże.

Wykonanie: Ćwiczący wykonuje leżenie tyłem na materacu. Za jego głową staje w niewielkim rozkroku rywal. Ćwiczący chwytając rywala dłońmi za kostki, by nie przesuwać się w czasie wykonywania ćwiczenia. Rywal stojący za głową ćwiczącego wysuwa przed siebie ugięte w łokciu ramię. Zadaniem ćwiczącego jest wykonanie w ciągu 60s jak największej liczby wznosów złączonych nóg do pozycji pionowej. Uniesienie nóg jest liczone, gdy stopy dotkną wysuniętego ramienia rywala. Rywal liczy powtórzenia ćwiczenia w wyznaczonym czasie i kontroluje

poprawność ich wykonania. Prowadzący daje znak do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Po wykonaniu ćwiczenia przez jeden zespół przystępuje do niego drugi.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykona więcej powtórzeń ćwiczenia w zadany czas. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Można modyfikować następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - im dłuższy, tym bardziej ćwiczenie nabiera charakteru wytrzymałości siłowej;
- obciążenie kończyn dolnych, np. piłką lekarską trzymaną między stopami lub lekkimi obciążnikami rehabilitacyjnymi o ciężarze dostosowanym do możliwości ćwiczących i czasu wykonania ćwiczenia; rywal może także energicznie odpychać dłońmi nogi ćwiczącego.

Ćwiczenie: Z SIADU PROSTEGO PRZEJŚCIE DO LEŻENIA PRZEWROTNEGO

Przybory, sprzęt: Cienki materac na jednego ćwiczącego; w terenie miękkie trawiaste podłoże.

Wykonanie: Zawodnicy jednej z drużyn wykonują siad prosty na materacu. Na sygnał prowadzącego wykonują na zmianę leżenie przewrotne i siad prosty w wyznaczonym czasie, np. 1 min. Za każdym razem stopy muszą dotknąć podłoża w pozycji leżenia przewrotnego, zaś w pozycji siadu prostego dłonie muszą dotknąć stóp (skłon w przód). Rywale liczą dotknięcia stóp ćwiczącego za głową i kontrolują poprawność wykonania zaliczając tylko prawidłowe powtórzenia. W przypadku zmęczenia ćwiczenie wolno przerwać i potem kontynuować je w ramach limitu czasu zachowując uzyskane wcześniej powtórzenia. Po zakończeniu ćwiczenia przystępuje do niego drugi zespół.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykonała więcej powtórzeń ćwiczenia. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - zależny od sprawności ćwiczących (mniej sprawnym dajemy stosunkowo więcej czasu) oraz żądanej objętości (liczby powtórzeń);
- obciążenie kończyn dolnych lub górnych - np. za pomocą piłki (do gier lub lekarskiej), pasków z obciążnikami itp., zależnie od możliwości ćwiczących; wzrasta wówczas intensywność ćwiczenia;
- sposób powrotu do siadu po leżeniu przewrotnym - np. do siadu rozkrocznego, płotkarskiego lub skulonego;
- nachylenie miejsca ćwiczenia względem poziomu - np. na terenie nieco wznoszącym się, nogi skierowane w dół lub w górę wzniesienia, co powoduje łatwiejsze wykonanie jednej z faz ćwiczenia a utrudnia drugą.

Ćwiczenie: Z LEŻENIA TYŁEM O NOGACH UGIĘTYCH UNOSZENIE BIODER

Przybory, sprzęt: Cienki materac na jednego ćwiczącego (lub miękkie podłoże), drabinki gimnastyczne lub ćwiczący do pomocy.

Wykonanie: Jeden z zespołów wykonuje leżenie tyłem głową w kierunku drabinek, dowolny chwyt dłońmi za najniższy szczebel. W wersji z pomocą – współćwiczący staje za głową leżącego, a leżący chwytą go dłońmi za kostki. Nogi są mocno zgięte w kolanach (stopy przy pośladkach). Na sygnał prowadzącego ćwiczący mają za zadanie jak najwięcej razy dotknąć kolanami drabinek nad głową (lub odpowiednio ustawionych dłoni współćwiczącego) w wyznaczonym czasie, np. 1 min. Powtórzenie jest uznawane za poprawne, jeśli obydwa kolana zetkną się jednocześnie z drabinkami (lub innym punktem kontrolnym), a potem obie stopy zetkną się z materacem/podłożem. Drużyna przeciwna liczy powtórzenia (dotknięcia kolanami) i kontroluje poprawność wykonania, zaliczając tylko prawidłowe powtórzenia. Wolno przerwać na chwilę ćwiczenie i kontynuować je w ramach limitu czasu. Po wykonaniu ćwiczenia przez jeden zespół przystępuje do niego drugi.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykonała więcej powtórzeń ćwiczenia. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikuje się następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - zależnie od zaawansowania ćwiczących i żądanej liczby powtórzeń;
- miejsce zetknięcia się kolan z punktem kontrolnym - wysokość i odchylenie w prawo lub w lewo (np. ćwiczący ma za zadanie dotykać na zmianę dwóch lub trzech szarf zawiązanych w różnych miejscach na drabince);
- obciążenie kończyn dolnych - np. piłka lekarska między kolanami lub paski z obciążnikami na kostkach stóp lub na udach.

4.2 SIŁA STATYCZNA mięśni brzucha

Ćwiczenie: ZWIS NA DRABINCE Z UNIESIONYMI DO POZIOMU KOŃCZYNAMI DOLNYMI

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne, drążek, sprawdzony konar drzewa itp..

Wykonanie: Na komendę "raz" członkowie pierwszego zespołu wchodzi na drabinki, na "dwa" wykonują zwis tyłem i na "trzy" unoszą ugięte w kolanach nogi do poziomu. Od tej chwili mają oni za zadanie utrzymać tę pozycję jak najdłużej. Prowadzący rozpoczyna wraz z podaniem komendy "trzy" pomiar czasu, licząc głośno kolejne sekundy. Zawodnik, który nie jest już w stanie utrzymać wymaganej pozycji (uda wyraźnie poniżej poziomu lub gwałtowne opuszczenie nóg i zeskok), kończy próbę a czas jej trwania jest zapisywany z dokładnością do 1 sek. Po zakończeniu konkurencji przez jeden zespół, przystępuje do niej drugi. Wykonanie jest analogiczne.

Punktacja: Porównuje się pary czasów - pierwsze, drugie, trzecie itd. czasy obu zespołów. Dłuższy czas w danej parze to punkt dla zespołu. Wygrywa zespół uzyskujący więcej punktów (więcej dłuższych czasów w porównywanych parach). Można także wyliczać średnie czasy zespołów i porównywać je, ale może się to okazać zbyt czasochłonne.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- sposób wykonania ćwiczenia - np. zwis z uniesieniem do poziomu nóg wyprostowanych w stawach kolanowych lub utrzymywanie nóg ponad przeszkodą (ławeczka, skrzynia itp.) - jej dotknięcie oznacza zakończenie próby;
- obciążenie - np. utrzymywanie pomiędzy uniesionymi nogami obciążenia (piłka lekarska między kolanami lub stopami);
- czas wykonania ćwiczenia - prowadzący może ustalić pewne minimum czasowe; każdy kto utrzyma wymaganą pozycję w wyznaczonym czasie, zdobywa punkt dla zespołu; wygrywa zespół, który uzyska więcej punktów; limit czasowy należy wyznaczyć dla granicy możliwości grupy ćwiczących.

4.3 SIŁA DYNAMICZNA mięśni grzbietu

Ćwiczenie: W LEŻENIU PRZODEM, PRZENOSZENIE PIŁKI LEKARSKIEJ PROSTYMI RAMIONAMI NAD KOLANEM RYWALA

Przybory, sprzęt: piłka lekarska i cienki materac (lub miękkie podłoże) na jednego ćwiczącego

Wykonanie: Zawodnicy jednej z drużyn wykonują leżenie przodem na materacu, proste ramiona z piłką lekarską wyciągnięte poza materac. Rywal klęka jednonóż od strony głowy ćwiczącego tak, by piłka znalazła się na wysokości stopy nogi wykroczonej. Zadaniem ćwiczących jest przenoszenie piłki nad kolanem rywala. Każdorazowo należy dotknąć piłką podłoża po obu stronach. Piłka musi być przemieszczona powyżej poziomu kolana. Klęczący przeciwnicy kontrolują poprawność wykonania

ćwiczenia (zaliczają tylko prawidłowe powtórzenia) i liczą przeniesienia piłki nad kolanem. Czas ćwiczenia - 30 sek. Początek i koniec na sygnał prowadzącego.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykona więcej powtórzeń ćwiczenia w zadnym czasie. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Ćwiczenie modyfikuje się dobierając odpowiednio:

- ciężar piłek - w zależności od możliwości ćwiczących i/lub uzyskania określonej intensywności ćwiczenia;
- czas wykonania - przy krótkim czasie trwania ćwiczenie będzie miało charakter szybkościowo-siłowy, w miarę jego wydłużania będzie nabierać coraz bardziej charakteru wytrzymałościowego;
- zakres ruchu - w celu jego zwiększenia lub zmniejszenia można np. polecić przenoszenie piłki nad wyciągniętą na określonej wysokości dłonią rywala.

4.4 ĆWICZENIA SZYBKOSCIOWO-SIŁOWE tułowia

Ćwiczenie: SKŁONY Z PIŁKĄ LEKARSKĄ W DŁONIACH

Przybory, sprzęt: Piłka lekarska dla pary rywali.

Wykonanie: Zawodnicy jednego zespołu stają w niedużym rozkroku z piłką lekarską trzymaną nad głową na wyprostowanych ramionach. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają wykonywać skłony w przód i wyprosty tułowia. W ciągu 45 sek. należy wykonać jak najwięcej powtórzeń ćwiczenia. Rywale liczą skłony i kontrolują poprawność ich wykonania - powtórzenie jest liczone (poprawne), jeśli przy skłonie piłka dotknie podłoża przy jednoczesnym wyproście nóg w kolanach, a przy wyproście tułowia (nogi i tułów w jednej linii) piłka znajdzie się nad głową ćwiczącego. Zalicza się pełne cykle: skłon-wyprost. Jeżeli piłka wypadnie z rąk, można ją podnieść i kontynuować ćwiczenie w ramach limitu czasu, a zaliczane są wszystkie powtórzenia (przed i po stracie/stratach piłki). Potem następuje zmiana ról zespołów.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykona więcej powtórzeń ćwiczenia w zadnym czasie. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Ćwiczenie modyfikuje się dobierając odpowiednio:

- ciężar piłek - w zależności od możliwości ćwiczących i/lub uzyskania określonej intensywności ćwiczenia;
- czas wykonania - przy krótkim czasie trwania ćwiczenie będzie miało charakter szybkościowo-siłowy, w miarę jego wydłużania będzie nabierać coraz bardziej charakteru wytrzymałościowego;
- zakres ruchu - w celu jego zwiększenia można np. wykonać ćwiczenie stojąc tyłem do drabinek w pewnej od nich odległości i wymagać dotknięcia piłką drabinek po wyproście tułowia (skłon w tył);
- pozycja wyjściowa - wysoka (np. stojąc nogi razem lub w określonym rozkroku) lub niska (np. siad prosty, siad rozkroczny);
- sposób wykonania - skłony w jednej płaszczyźnie (strzałkowej) lub w kilku (np. skłony naprzemian do lewej nogi, do środka, do prawej nogi).

4.5 GIBKOŚĆ tułowia

Ćwiczenie: SKRĘTOSKŁONY STOJĄC W ROZKROKU

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Ćwiczący jednej drużyny stają w szerokim rozkroku (w celu ujednolicenia wielkości rozkroku odmierzają odcinek równy długości np. 5 własnych stóp). Na sygnał prowadzącego wykonują przez 30s skrętoskłony (dotknięcia lewą dłonią do prawej stopy i na odwrót), starając się wykonać ich jak najwięcej. W celu wyegzekwowania pełnych skrętoskłonów należy wymagać, by drugie ramię było unoszone w górę podczas skrętu - w tym celu rywal trzyma ramię nad głową ćwiczącego, który ma za zadanie dotknąć go wolną ręką podczas skrętu. Przeciwnicy liczą dotknięcia dłoni do stóp. Stóp nie wolno przesuwac w trakcie ćwiczenia. Następuje zmiana zespołów.

Punktacja: W parze zwycięża osoba, która wykonała więcej naprzemiennych dotknięć dłońmi stóp. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Ćwiczenie modyfikuje się dobierając odpowiednio:

- rozstaw stóp ćwiczących i tym samym zwiększa się lub zmniejsza zakres ruchu;
- niewielkie obciążenie w postaci np. lekkich hantli trzymanyh w dłoniach - zwiększa to zakres ruchu dzięki większej bezwładności kończyn górnych, ale ćwiczenie nabierze także charakteru siłowego;
- czas wykonania ćwiczenia - większa lub mniejsza liczba powtórzeń (należy dobrać czas zapewniający minimum kilkanaście powtórzeń).

Ćwiczenie: PODPÓR ŁUKIEM LEŻĄC TYŁEM ("MOSTEK") - ZESPOŁOWO

Przybory, sprzęt: Ścieżka z materacy (przy miękkim podłożu - zbędne).

Wykonanie: Pierwszy zawodnik z zespołu wykonuje leżenie tyłem na początku ścieżki, reszta ustawia się w rzędzie przed ścieżką. Na sygnał leżący wykonuje "mostek", pod nim przechodzi następny z zespołu i wykonuje "mostek" obok itd. Ćwiczenie trwa do momentu, gdy cały zespół zastyga na moment w wymaganej pozycji.

Punktacja: Zwycięża zespół, który wykona ćwiczenie w krótszym czasie. Jeśli któryś z zawodników nie wytrzyma w pozycji łuku, następuje dyskwalifikacja zespołu lub dolicza się sekundy karne.

Warianty: Trudniejszy wariant to ponowne przejście wszystkich zawodników przez utworzony tunel i zastygnięcie w pozycji "mostka". Zespoły mogą ćwiczyć równocześnie lub jeden po drugim.

Ćwiczenie: SKŁONY BOCZNE TUŁOWIA

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Wykonujący ćwiczenie staje w rozkroku o nogach prostych (dobrze, jeśli jego wielkość jest ściśle określona, np. 3 stopy) i spleta dłonie na karku, łokcie szeroko rozstawione. Tuż za nim staje rywal i rozpościera wyprostowane ramiona w skos w dół (dłonie nieco powyżej pasa ćwiczącego). Zadaniem wykonującego ćwiczenie jest naprzemienne dotykanie łokciami dłoni stojącego z tyłu rywala. Nie wolno mu przy tym zmieniać ustawienia stóp. Rywal nie może utrudniać wykonania ćwiczenia poprzez zmianę ustawienia ramion lub dłoni. Ćwiczenie wykonywane jest w ciągu 30s, rozpoczyna się i kończy na sygnał prowadzącego. W wyznaczonym czasie należy jak najwięcej razy dotknąć łokciami dłoni (nie przedramienia ani ramienia!) rywala.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która więcej razy dotknie łokciami dłoni przeciwnika. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikuje się następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania a tym samym liczbę powtórzeń;

- obciążenie zewnętrzne - można zintensyfikować ćwiczenie np. przez trzymanie na karku piłki lekarskiej o odpowiednio dobranym ciężarze; ćwiczenie nabiera wówczas charakteru bardziej siłowego.

5. ĆWICZENIA RÓWNOWAGI

Ćwiczenie: WYTRĄCANIE PRZECIWNIA Z RÓWNOWAGI W POZYCJI STOJĄCEJ: STOPA ZA STOPĄ

Przybory, sprzęt: Narysowana na podłożu linia prosta o długości ok. 1 m, linia toru na bieżni.

Wykonanie: Szarfy układa się w linię prostą. Zawodnicy stają się naprzeciw siebie ustawiając stopy na szarfie jedna za drugą w linii szarf. W tej pozycji podają sobie lewe lub prawe dłonie. Na sygnał prowadzącego rywale próbują ruchem ramienia i dłoni wytrącić przeciwnika z równowagi. Przegrywa ten, kto jako pierwszy oderwie stopę lub stopy od szarfy.

Punktacja: Próbę powtarza się 3- lub 5-krotnie. Rywale sami sędziują w parach - wygrywa osoba z większą liczbą zwycięstw. Wygrywa zespół, którego zawodnicy odnieśli więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Aby utrzymać czysto równoważny charakter ćwiczenia można, zamiast bezpośredniego chwytu rywali za dłonie, zastosować jako łącznik drobny przedmiot (sznurek, patyk, ołówki itp.) lub dopuścić tylko chwyt jednym palcem, co pozwoli uniknąć siłowego rozwiązania tego zadania ruchowego.

Ćwiczenie: STOJĄC JEDNONÓŻ WYTRĄCANIE PRZECIWNIA Z RÓWNOWAGI ZA POMOCĄ WOLNEJ STOPY

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Rywale stają naprzeciw siebie na jednej nodze. Stopę drugiej nogi należy oprzeć (palcami i śródstopiem) o stopę partnera. Przeciwnicy przepychają się wolnymi stopami dążąc do tego, by rywal stanął na obu nogach. Próbę powtarza się 3-5 razy, za każdym razem zmieniając nogę, aż do wyłonienia zwycięzcy.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która więcej razy pokonała rywala. Wygrywa zespół z większą liczbą zwycięstw w parach.

Ćwiczenie: ZESPOŁOWA ZMIANA MIEJSC NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ

Przybory, sprzęt: Dwie lub więcej ławeczek gimnastycznych (zależnie od liczebności zespołów).

Wykonanie: Ławeczki ustawia się w jednej linii. Zespoły ustawiają się na swoich ławeczkach w szeregu, według wzrostu (8-10 osób na jednej ławeczce, zależnie od rozmiarów ciała). Zadaniem każdego z zespołów jest całkowite odwrócenie kolejności ustawienia zawodników na ławeczce bez zetknięcia się z podłożem któregośkolwiek z ćwiczących. Ćwiczenie rozpoczyna się na sygnał prowadzącego, uruchamiającego jednocześnie stoper. Zmiany ustawienia należy dokonać w jak najkrótszym czasie. Dotknięcie podłoża przez któregośkolwiek z członków zespołu oznacza zakończenie próby i jej unieważnienie. Zespół może co najwyżej trzykrotnie podejmować próbę ćwiczenia, za każdym razem rozpoczynając od pierwotnego ustawienia. Jeśli zespoły wykonują ćwiczenie oddzielnie, należy mierzyć trzy oddzielne czasy i ustalić najkrótszy.

Punktacja: Wygrywa zespół, który uzyska najkrótszy czas wykonania ćwiczenia. W przypadku, gdy obydwa zespoły "spaliły" po trzy próby, prowadzący ustala, który zespół dokonał więcej zmian ustawienia.

Warianty: Stopień trudności ćwiczenia zmienia się regulując:

- "gęstość" ustawienia ćwiczących;
- szerokość ławeczki lub innego sprzętu;
- wysokość sprzętu - np. równoważnia lub tram z regulowaną wysokością; większa wysokość zmusza do większej koncentracji, wyrabia odwagę i dodaje ćwiczeniu atrakcyjności; **UWAGA!**

Przy urządzeniach wyższych niż ławeczka gimnastyczna należy bezwzględnie wyłożyć podłoże wokół urządzeń odpowiednią liczbą grubych materacy, aby ewentualne upadki były całkowicie bezpieczne! Jeśli jest to niemożliwe, należy zrezygnować z wykonania ćwiczenia w utrudnionej formie.

- ustawienie zespołu na sprzętach o różnej wysokości i szerokości oraz w linii łamanej- np. ławeczka, 2 części skrzyni, kozioł itp. (uwagi odnośnie bezpieczeństwa: patrz wyżej); zwiększony zostaje w ten sposób stopień trudności;
- czas wykonania ćwiczenia (ograniczony, limit ustalany w zależności od zaawansowania ćwiczących i ich liczebności).

6. ĆWICZENIA KOMPLEKSOWE (CAŁEGO CIAŁA)

6.1 ĆWICZENIA SIŁOWE całego ciała

Ćwiczenie: PRZERZUCANIE PIŁEK

Przybory, sprzęt: Piłki - kilka do kilkunastu. Sala lub boisko podzielone na dwie połowy.

Wykonanie: Członkowie zespołu ustawiają się w dowolnym miejscu swojej połowy boiska. Każdy zespół na początku ćwiczenia dysponuje połową piłek. Na sygnał prowadzącego zespoły zaczynają przerzucać piłki na stronę rywali dążąc do tego, by wszystkie piłki znalazły się na polu przeciwnika. Nie wolno wchodzić na pole przeciwnika. Nie wolno umyślnie celować piłką w przeciwnika.

Punktacja: Drużyna, której udało się przerzucić wszystkie piłki na pole rywali, zdobywa punkt. Można też wyznaczyć pewien limit czasu (zalecane przy dużej liczbie użytych piłek), po czym liczyć piłki na obu połowach boiska. Wówczas punkt zdobywa zespół, na którego połowie pozostało mniej piłek. Gra toczy się do uzyskania określonej liczby punktów.

Warianty: Ćwiczenie modyfikuje się według potrzeb biorąc pod uwagę następujące elementy:

- ciężar piłek - piłki lekkie, np. siatkowe, nożne itp. nadają ćwiczeniu charakter zręcznościowy, koordynacyjny, zaś piłki lekarskie - siłowy; ciężar piłek należy dobrać odpowiednio do wieku i możliwości motorycznych uczestników;
- liczba piłek - jeśli nie wyznaczamy limitu czasowego, wówczas im więcej piłek przy tej samej liczbie uczestników, tym ćwiczenie trwa dłużej nabierając charakteru wytrzymałościowego i odwrotnie - mniej piłek i krótki czas trwania powoduje kształtowanie zdolności szybkościowo-siłowych; oczywiście czas trwania ćwiczenia będzie zależeć również od jego przebiegu;
- wysokość bariery dzielącej połowy rywali (stosunkowo najmniejszą intensywność ćwiczenia uzyskuje się przy podziale boiska linią; im wyższa bariera, tym intensywność większa);
- technika rzutów - polecić można przerzucanie piłek określonym sposobem, znanym już ćwiczącym, np. którymś z rodzajów tzw. rzutów wielobojowych; **Uwaga!** Ze względu na bezpieczeństwo ćwiczących nie należy stosować rzutu w tył za głowę ciężkimi piłkami lekarskimi.
- czas wykonania ćwiczenia – im dłuższy, tym ćwiczenie nabiera charakteru bardziej wytrzymałościowego. **Uwaga!** Jeśli wyznaczamy z góry limit czasu, to nie należy informować ćwiczących, jaki to czas, ani też, ile czasu pozostało do końca ćwiczenia. Jeśli podamy czas, ćwiczący zazwyczaj przetrzymują celowo piłki na swojej połowie i tuż przed końcem ćwiczenia przerzucają wszystkie od razu na pole rywali, zapewniając sobie zwycięstwo kosztem małego wysiłku.

Ćwiczenie: SKŁONY BOCZNE TUŁOWIA Z ŁAWECZKĄ

Przybory, sprzęt: Ławeczki gimnastyczne. 6 cienkich materacy.

Wykonanie: Członkowie zespołu siadają dość ciasno jeden za drugim w siadzie rozkrocznym. Równoległe do nich znajduje się ławeczka gimnastyczna, którą należy uchwycić wykonując skłon boczny tułowia. Na sygnał prowadzącego zespół wykonuje skłony boczne tułowia przenosząc jednocześnie ławeczkę nad głowę na wyprostowanych ramionach. Ćwiczenie trwa 30s do 1 min. Uczestnicy starają się wykonać jak największą liczbę skłonów. Skłon jest zaliczany, gdy ławeczka dotknie podłoża. Po wykonaniu ćwiczenia przez jeden zespół przystępuje do niego drugi. Jeśli ćwiczenie wykonywane jest w sali, po obu stronach ćwiczącej grupy kładzie się cienkie materace w celu zabezpieczenia podłogi przed uderzeniami ławeczką.

Punktacja: Wygrywa zespół, który w określonym czasie wykona więcej powtórzeń ćwiczenia.

Warianty: Zależnie o zaawansowania sprawnościowego ćwiczących, można dociągać ławeczkę. Przy mocno dociążonej ławeczce zadaniem może być wykonanie przez zespół maksymalnej liczby powtórzeń z pełną synchronizacją jego zawodników. Ćwiczenie wykonać można także w pozycji stojącej - wówczas należy określić wymagany zakres skłonu i zaliczać tylko powtórzenia poprawne.

Ćwiczenie: SKRĘTY TUŁOWIA W PODPORZE PRZODEM

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Zawodnicy jednej z drużyny wykonują podpór leżąc przodem, nogi w rozkroku. Przed każdym ćwiczącym staje jego rywal i wysuwa nad plecami ćwiczącego poziomo wyprostowane ramię. Na sygnał prowadzącego ćwiczący wykonują przez 30 s skręty tułowia, dotykając raz lewą, raz prawą dłoń ramienia stojącego przed nim rywala. Stojący liczą dotknięcia dłoni ćwiczących i kontrolują poprawność wykonania ćwiczenia (nogi i tułów ćwiczącego muszą pozostawać w jednej linii, ćwiczący nie może przejść do leżenia przodem, lecz musi podierać się na zmianę na prawym i lewym ramieniu). Po zakończeniu ćwiczenia przystępuje do niego drugi zespół.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, która wykonała więcej skrętów (dotknięć dłoni ramienia rywala) w wyznaczonym czasie. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- czas wykonania - im dłuższy, tym bardziej ćwiczenie nabiera charakteru wytrzymałości siłowej;
- wysokość podparcia stóp (np. ławeczka, 1-2 części skrzyni) - decyduje o intensywności ćwiczenia;
- obciążenie nadgarstków zapinanymi obciążnikami - zwiększa intensywność i zakres ruchu (większa bezwładność obciążonej kończyny);
- wysokość ustawienia ramienia rywala nad ćwiczącym - im większa (do pewnej granicy wynikającej z zasięgu ramion), tym bardziej zmusza ćwiczącego do zwiększenia zakresu ruchu, a tym samym intensywności ćwiczenia.

Uwagi: W przypadku osób o małej sprawności (słabe mięśnie tułowia) niemożliwe jest utrzymanie nóg i tułowia w jednej linii. Można zastosować wtedy oparcie kolan (lub całych ud), a nie stóp na niewielkim podwyższeniu.

6.2 ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWE

Ćwiczenie: DRUŻYNOWE PRZEWROTY W PRZÓD PRZESOBÓRZĄCE

Przybory, sprzęt: 2 obręcze gimnastyczne, grube materace za obręczami.

Wykonanie: Prowadzący trzyma w dłoniach obręcze po swojej lewej i prawej stronie. Dwie drużyny ustawiają się w rzędach w odległości kilku metrów przed swoimi obręczami. Ćwiczenie polega na wykonaniu jak największej liczby przewrotów w przód przez obręcz przez całą drużynę w

określonym czasie (np. 1 min.). Ćwiczący po wykonaniu przewrotu wraca na koniec rzędu i wykonuje kolejny przewrót itd., aż upłynie wyznaczony czas. Przy sprawnym współdziałaniu drużyny zawodnicy ćwiczą szybko i płynnie ("strumieniem"). Każdy z ćwiczących po przewrocie głośno wykrzykuje kolejny numer - w ten sposób następuje zliczanie przewrotów. Jeśli obręcz zostanie wytrącona, należy ją podać prowadzącemu i kontynuować ćwiczenie w ramach limitu czasu. Każdy zawodnik drużyny ma obowiązek wykonywania ćwiczenia. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

Punktacja: Wygrywa zespół, który wykona łącznie więcej przewrotów w wyznaczonym czasie.

Warianty: Modyfikować można następujące elementy ćwiczenia:

- wysokość trzymania obręczy - zależnie od sprawności ćwiczących; bardzo niska wymaga wykonania b. płaskich przewrotów a więc dużej zwinności, wysoka zaś wymaga dużej skoczności od ćwiczących; ustalając wysokość trzymania obręczy przy zróżnicowanej sprawności zespołu należy kierować się możliwościami najmniej sprawnych lub nieco korygować wysokość obręczy odpowiednio dla każdego z ćwiczących (drugi wariant wymaga od prowadzącego dużej podzielności uwagi i szybkości reakcji);
- czas wykonywania ćwiczenia - dłuższy czas powoduje wykonanie przez każdego z uczestników większej liczby przewrotów; mniej sprawnej, jak również liczniejszej grupie należy dać więcej czasu (należy zapewnić możliwość wykonania ćwiczenia minimum kilka razy przez każdego z ćwiczących);
- sposób pokonywania obręczy – np. z odbicia jednonóż lub obunóż;
- liczba obręczy - celem intensyfikacji ćwiczenia zastosować można kilka obręczy (wymagana jest wówczas pomoc innych osób, np. uczniów nie biorących czynnego udziału w lekcji, oraz odpowiednia liczba miękkich materacy).

Ćwiczenie: WBIEGANIE PO SKOŚNEJ ŁAWECZCE

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne, ławeczka z zaczepami (szwedzka), dla bezpieczeństwa kilka miękkich materacy po obu stronach ławeczki, szarfa.

Wykonanie: Ławeczkę zaczepia się na drabinkach pod kątem 30-45° do podłoża. Na drabince, 0,5-1 m powyżej ławeczki zawiązuje się szarfę. Pierwszy zespół ustawia się rzędem przed ławeczką. Na sygnał prowadzącego zawodnicy wbiegają (lub czworakują) kolejno na ławeczkę a następnie kolejno z niej zeskakują (lub schodzą po drabince). Czas trwania ćwiczenia wynosi 1min. Zespół stara się wykonać w tym czasie łącznie jak najwięcej wejść po ławeczce. Wejście zalicza się tylko wtedy, gdy zawodnik dotknie szarfę zawiązaną nad ławeczką, zanim z niej zeskoczy. Każdy z ćwiczących stara się wykonać ćwiczenie jak najwięcej razy. Koniec oznajmia prowadzący. Następuje zmiana zespołów.

Punktacja: Zwycięża zespół, który łącznie uzyskał więcej prawidłowych powtórzeń ćwiczenia.

Warianty: Można zastosować inny czas wykonania ćwiczenia (mniej sprawnym dajemy więcej czasu).

Ćwiczenie: CZWORAKOWANIE POMIĘDZY NOGAMI WSPÓŁĆWICZĄCEGO

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Zawodnik drużyny przeciwnej staje w dużym rozkroku. Przed nim w pozycji "na czworakach" ustawia się wykonujący ćwiczenie. Ćwiczenie polega na wykonaniu jak największej liczby przejść pod pomiędzy nogami rywala w wyznaczonym czasie (np. 30s). Ćwiczący przechodzi pomiędzy nogami rywala zawsze od tej samej strony (musi okrążyć nogi rywala). Przeciwnik liczy powtórzenia ćwiczenia i kontroluje ich poprawność. Powtórzenie jest liczone, gdy ćwiczący przekroczy całym ciałem linię łączącą stopy stojącego rywala. Stojący nie może zmieniać pozycji.

Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Potem następuje zmiana ćwiczących w parach.

Punktacja: Zwycięża osoba, która w wyznaczonym czasie wykonała więcej powtórzeń ćwiczenia. Zwycięża zespół, który uzyskał więcej zwycięstw w parach.

Warianty: Można modyfikować:

- czas wykonania ćwiczenia - im dłuższy, tym bardziej ćwiczenie nabiera charakteru wytrzymałościowego; przy krótszym będzie to ćwiczenie szybkościowo-zwinnościowe; dobiera się w zależności od sprawności ćwiczących;
- szerokość rozkroku - mniejsza wymagać będzie od ćwiczących większej precyzji wykonania ćwiczenia;
- sposób przechodzenia pomiędzy nogami rywala - np. czworakowanie w podporze tyłem, w podporze przodem, jako pierwsze przechodzą nogi, jako pierwsza przechodzi głowa; można stosować także pewne "obostrzenia" w technice wykonania, np. przy czworakowaniu w podporze przodem nie wolno dotknąć kolanami podłoża, zaś przy czworakowaniu w podporze tyłem pośladki nie powinny dotykać podłoża.

PROTOKÓŁ SĘDZIOWSKI
ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH W FORMIE EMULACYJNEJ

Data:

Miejsce:

Grupa ćwiczebna:

opracował Krzysztof Kusy

		Drużyna A: (nazwa)		Drużyna B: (nazwa)	
L.p.	Ćwiczenie	Zwycięstwa w parach, liczba powtórzeń lub czas zespołu.	Punkty	Zwycięstwa w parach, liczba powtórzeń lub czas zespołu.	Punkty
1.	Chwyatanie pałeczki sztafetowej 5x (różne poz.)				
2.	Ugięcia i wyprosty RR w podporze przodem 1 min.				
3.	Zmiana NN podskokiem na określ. szerokości 30s				
4.	Ćwiczenie mm brzucha 1 min. (w zwisie, leżeniu)				
5.	Maksymalny rozkrok				
6.	W podp. przodem, rozkrok, skręty T, dotknięcie ręki rywala nad głową 40s				
7.	Jak najmniejsza liczba wieloskoków - 50m				
8.	Przeciąganie, przepychanie za linię – 5x				
9.	Przejsie pod – skok rozkroczny nad rywalem 30 s				
10.	Stopy w jednej linii, wyrzucanie z równowagi 5x				
11.					
		Suma punktów>>>		Suma punktów>>>	

PLAN ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH W FORMIE EMULACYJNEJ*opracował Krzysztof Kusy*

Ćwiczenie - zabawa.	Czas, liczba powtórzeń.	Sprzęt, przybory.
1."Łapki" pionowe - klaśnięcie w złożone pionowo dłonie rywala.	1 min.	Zbędny.
2."Nie zbaczaj"- walka na linii, wytrącanie rywala z równowagi.	5x	2 szarfy na parę rywali.
3."Musisz ze mną iść" - przeciąganie do swojej szarfy.	5x	2 szarfy na parę rywali
4."Walka w łańcuchu" - przepchnięcie rywala na ich pole.	3-5x	Zbędne.
5."Mistrzowie przysiadów" - przysiady	1 min.	Zbędne.
6."Zrób więcej niż ja" - ugięcia i wyprosty RR w podporze przodem.	1 min.	Zbędne.
7."Duży zasięg" - maksymalny rozkrok.	1-2x	Zbędne.
8."Zgrany zespół" - "pajacyki" na ławeczce gimnastycznej.	1-3x	3-4 ławeczki gimnastyczne, kilka cienkich materacy.
9."Nad przepaścią" - przechodzenie po drążkach w zwisie.	5-6 min.	4-5 drążków mocowanych na drabinkach, grube materace pod drążkami.
10."Niski poziom" - czołganie się pod barierką.	3 min.	2 niskie barierki (lub dwa płotki), 2 cienkie materace.
11."Komandosi" - przeskoki zespołowe przez płotek.	3 min.	2 barierki (najlepiej z regulacją wysokości), 2 cienkie materace.
12."Prezenty" - przerzucanie piłek na pole przeciwnika.	3-5x	Kilka do kilkunastu piłek różnego rodzaju (od tenisowych do lekarskich).
13."Randka w ciemno" - szukanie przeciwników z zawiązanymi oczami na czas.	1x	1 szalik na osobę do zawiązania oczu.