DZIECI,
CHODŹCIE NA DWÓR!

GIMNASTYKA

ROZGRZEWKA

- ✓ berek czarodziej – polega na tym, że jedna osoba goni i próbuje złapać pozostałe osoby. osoba złapana zatrzymuje się w miejscu i staje w szerokim rozkroku z rękami wyciągniętymi w bok. pozostałe osoby, które nie zostały jeszcze złapane, mogą wyratować osobę „zaczarowaną" przechodząc pomiędzy jej nogami

- ✓ zabawa w lustro – polega na tym, że jedna osoba wymyśla dowolne ćwiczenie, a pozostałe osoby są „lustrem", czyli muszą wykonywać dokładnie tę samą czynność, którą wykonuje osoba ćwicząca. każde ćwiczenie będzie dobre: przysiady, pompki, bieg w miejscu, wykroki, pajacyki, podskoki na jednej lub na dwóch nogach – co tylko przyjdzie wam do głowy!

ROZCIĄGANIE (KAŻDĄ POZYCJĘ PRZYTRZYMAJMY OD OKOŁO 3 DO 5 SEKUND)

- ✓ rozciąganie mięśni szyi – stojąc w miejscu staramy się, odwracając maksymalnie głowę, popatrzeć w różnych kierunkach – za siebie, w niebo, w ziemię

- ✓ w parach wykonujemy opad tułowia przytrzymując się nawzajem za barki. pamiętajmy o prostych plecach oraz o prostych nogach. powinniśmy czuć rozciągani tylnej części nóg.

ZABAWY GIMNASTYCZNE

- ✓ dwie osoby siadają na ziemi w siadzie klęcznym twarzą do siebie i łapią się za ręce, tak aby pod złączonymi rękoma można było przejść. jedna z osób wydaje komendy „nad", „pod", „przez" lub „w około" – zadaniem ćwiczącego jest wykonanie polecenia – czyli przejście nad rękami, pod rękami, pomiędzy rękami, lub przebiegnięcie dookoła klęczących osób
- ✓ wyścigi „taczek". wyścigi odbywają się w parach. jedna osoba z pary porusza się w podporze przodem, druga osoba chwyta pierwszą za nogi i w ten sposób obie osoby wspólnie się przemieszczają. pamiętajmy o tym, aby osoba będąca „taczką", czyli poruszająca się na rękach, utrzymywała jedną linię ciała, tj. żeby biodra nie opadały ku ziemi – tutaj musi mocno pracować brzuch! w przypadku mniejszych dzieci, można je złapać za biodra – wówczas ćwiczenie będzie łatwiejsze do wykonania
- ✓ „szybkie ręce" – rywalizacja w parach. dwie osoby ustawiają się w podporze przodem, głowami w swoją stronę, blisko siebie. rywalizacja polega na tym, żeby klepnąć drugą osobę w dłoń jak najwięcej razy. oczywiście można atakować, ale można także dłońmi uciekać! także tutaj zwróćmy uwagę na pracę mięśni brzucha oraz na to, aby biodra nie opadały ku ziemi. gramy do 5 punktów. po zaciętej rywalizacji osoba przegrana może wziąć wygranego na barana i zapewnić mu krótką „przejażdżkę" w nagrodę
- ✓ wyścigi w rzędach – wyznaczamy odcinek 10 metrowy i organizujemy małe wyścigi rzędów. możemy ścigać się na różne sposoby: biec przodem, tyłem, lub na czworaka. możecie także wymyślać własne warianty!

STANIE NA RĘKACH:

- ✓ ćwiczenie wypadu w przód z uniesieniem wyprostowanych rąk nad głowę, rozpoczynając w pozycji stojącej. zwróćmy uwagę na to, aby po wypadzie kąt w kolanie przedniej nogi wynosił około 90 stopni oraz żeby noga z tyłu była maksymalnie wyprostowana, podobnie jak plecy
- ✓ ćwiczenie wypadu w przód j.w. z położeniem całych dłoni przed sobą na ziemi
- ✓ będąc w pozycji wypadu z dłońmi położonymi przed sobą na ziemi staramy się podnieść tylną nogę do góry, wybijając się z nogi zgiętej. zwróćmy uwagę, żeby mieć całkowicie wyprostowane ręce – wbrew pozorom nie są nam potrzebne bardzo silne mięśnie rąk. Wykonajmy to ćwiczenie na obie nogi
- ✓ połączenie wszystkich trzech powyższych ćwiczeń – z pozycji stojącej przejście do wypadu, położenie dłoni na ziemi i podniesienie wyprostowanej nogi do góry – druga noga nas asekuruje
- ✓ aby stanąć na rękach, wystarczy dodać do poprzedniego ćwiczenia uniesienie drugiej nogi do pionu. najlepiej ćwiczenie to wykonywać z asekuracją. asekuracja polega na tym, aby druga osoba złapała nas za biodra w momencie, gdy stoimy na rękach z jedną nogą uniesioną w górze, i przytrzymała nas – po to, abyśmy mieli czas na wyprostowanie i uniesienie drugiej nogi. gdy to opanujemy, możemy próbować stanąć na rękach samodzielnie!

DZIECI, CHODŹCIE NA DWÓR!

ĆWICZENIA NA DRĄŻKACH

- ✓ zwis na drążku
- ✓ unoszenie nóg w zwisie (np. dookoła przeszkody - wyciągniętych rąk drugiej osoby)
- ✓ „marsz" rękoma po drążkach równoległych
  – druga osoba może asekurować i pomagać przytrzymując ćwiczącego za biodra.
- ✓ wymyk
- ✓ odmyk.

TWORZENIE FIGUR GIMNASTYCZNYCH

Tutaj ogranicza Was tylko wyobraźnia. Wyznaczcie jedną osobę, która będzie wymyślać figury w które będziecie musieli się ułożyć, a następnie ją wspólnie wykonajcie (pomysły można rzucać na zmianę). Nie zapomnijcie zrobić sobie zdjęcia!

ROZCIĄGANIE

- ✓ w leżeniu tyłem unoszenie i przytrzymanie w górze wyprostowanej nogi. druga noga leży na ziemi. pamiętajmy, aby nogę która jest w górze trzymać powyżej lub poniżej stawu kolanowego
- ✓ w leżeniu tyłem przyciąganie kolana jednej nogi do klatki piersiowej.
  druga noga leży na ziemi
- ✓ w leżeniu przodem z rękami wyciągniętymi do boku staramy się dosięgnąć prawą stopą lewej dłoni, a następnie lewą nogą prawej dłoni. druga noga zawsze leży na ziemi
- ✓ w leżeniu przodem unoszenie klatki piersiowej nad ziemię. pamiętajmy, aby biodra przez cały czas były przyklejone do ziemi i podnośmy się na taką wysokość, na jaką pozwala nam nasze ciało
- ✓ w leżeniu przodem przyciąganie pięty jednej nogi do pośladka,
  druga noga leży na ziemi
- ✓ pozycja psa z głową w dół. całe stopy dotykają ziemi, nogi są wyprostowane, dłonie staramy się postawić na ziemi jak najbliżej stóp, tak aby dotykały całą powierzchnią ziemi. pupa powinna być skierowana do nieba. głowę chowamy między ramionami i staramy się wyprostować maksymalnie plecy - tak jakbyśmy chcieli klatką piersiową dotknąć ziemi.

Mikrogranty NGO

Organizator: ROAD TO SPORT

Współorganizatorzy: umbrella fundacja wspierania organizacji pozarządowych; TRATWA stowarzyszenie; Wrocław miasto spotkań

Partner: Strefa Kultury Wrocław

Projekt finansowany ze środków Gminy Wrocław.