

WYCHOWANIE FIZYCZNE kl.7-8

Data: 4.05.2020r.

Temat: Mostek z leżenia tyłem.

Technika wykonania

Z leżenia tyłem ugięcie i oparcie ramion obok głowy na szerokość barków, palce zwrócone ku plecóm, ugięcie nóg w stawach kolanowych (stopy oparte o podłogę). Przez wyprost nóg i ramion wznos ugiętego tułowia ku górze do mostka. W mostku przenieść ciężar ciała na ramiona. Powrót do leżenia tyłem, wykonując poprzednie ruchy w odwrotnej kolejności .



Asekuracja (rodzic lub rodzeństwo)

Ustawienie z boku. Obiema rękami pomoc pod barki i plecy do momentu pełnego wyprost nóg w stawach kolanowych i ramion w stawach łokciowych. Na etapie doskonalenia, podtrzymywanie pod barki w fazie opustu bioder, do leżenia tyłem.

Baza wyjściowa

Dobra gibkość w stawach barkowych i stawach kręgosłupa szczególnie w odcinku lędźwiowo-krzyżowym.

Ćwiczenia podstawowe

1.Z przysiadu zwieszono tyłem przy drabinkach, chwyt za szczebel prostymi ramionami. Przy wypchnięciu bioder w przód - skłon napięty (zamiast drabinki używamy ściany)



2. Z leżenia tyłem przy drabinkach (ścianie) nogi ugięte, chwyt za pierwszy szczebel od dołu, wznosem wygiętego tułowia - podpór leżąc tyłem łukiem.



3. Podpór leżąc tyłem łukiem, z leżenia tyłem - nogi w małym rozkroku wykonane samodzielnie .



4. Podpór leżąc tyłem łukiem, z leżenia tyłem o nogach złączonych wykonany na ocenę.

Błędy wykonania

1. Niepełny wyprost nóg.
2. Brak wygięcia w odcinku piersiowym kręgosłupa. Dodatkowo wykonaj ćwiczenie G2.

Ćwiczenia pomocnicze

1. Z leżenia tyłem podpór leżąc tyłem łukiem z pomocą współćwiczącego (rodzica) Ochroniający podnosi tułów ćwiczącego .



2. Z leżenia przodem chwyt rękami za kostki, skłon tułowia w tył, tzw. kołyska.



3. Ćwiczenia mające na celu zwiększenie ruchomości w stawach barkowych i krzyżowo-lędźwiowych .



Powodzenia pozdrawiam ☺