**Rozgrzewka**

**1. Ćwiczenia w ruchu**

* Lekki bieg/trucht na dystansie 200 m,
* Na gwizdek przysiad i wyskok (10 powtórzeń),
* Skip A – unoszenie KKD w stawie biodrowym z wyrzutem kolan do 90° - na dystansie 30 m,
* Powrót – krążenia obustronne ramion w przód (w delikatnym truchcie),
* Skip C – w truchcie uderzanie piętami o pośladki – na dystansie 30 m,
* Powrót – krążenia obustronne ramion w tył (w delikatnym truchcie),
* Krążenia naprzemianstronne ramion w przód (w delikatnym truchcie),
* Powrót – krążenia naprzemianstronne w przód i w tył (w delikatnym truchcie),
* Krok odstawno-dostawny z wymachem rąk (tzw. „cwał” bokiem),
* Bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym,
* Wieloskoki na dystansie 20-30 m,
* Podskoki zmienne
* Bieg z przyśpieszeniem na krótkim dystansie,

**Po zakończeniu ćwiczeń w biegu, krótki odcinek pokonujemy marszem, w celu wyrównania oddechu i rozluźnienia mięśni. Podczas marszu, co trzeci krok: prawą zgiętą w stawie łokciowym ręką dotykamy lewej zgiętej w stawie kolanowym nogi, następnie lewą zgiętą w stawie łokciowym ręką dotykamy prawej zgiętej w stawie kolanowym nogi.**

**2. Ćwiczenia stacjonarne – rozsypka, twarzą do prowadzącego**

**Obszerne krążenie głową w lewo i w prawo**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie**: wykonujemy krążenia głową w jedną i w drugą stronę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Poruszanie głową do przodu i do tyłu (ruchy potakujące)**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość, barków, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie:** wykonujemy powolne ruchy głową do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 5 w każdą ze stron.

**Krążenie barków**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce opuszczone wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie:** wykonujemy powolne krążenia barków do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Krążenie przedramion**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce uniesione na wysokość barków.

**Ćwiczenie**: wykonujemy dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Krążenie nadgarstków**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie splecione palec w palec.

**Ćwiczenie:** wykonujemy dynamiczne krążenia nadgarstków w obie strony. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Krążenie ramion**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie:** wykonujemy krążenia jednoczesne oburącz w przód, a następnie w tył. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Krążenie biodrami**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie na biodrach, głowa w miejscu.

**Ćwiczenie**: wykonujemy obszerne krążenia bioder w lewą, a następnie w prawą stronę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Wymachy nóg w przód i w tył**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie, ręce wyprostowane, głowa w miejscu.

**Ćwiczenie:** prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i następnie prostujemy ją wyrzucając w tył. Wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy kończynę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Wymachy poprzeczne nóg**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie, ręce wyprostowane, głowa w miejscu.

**Ćwiczenie:** prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i następnie prostujemy ją wyrzucając w tył. Wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy kończynę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Krążenia nóg w kolanie**

**Pozycja wyjściowa:** stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na biodrach. **Ćwiczenie**: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i wykonujemy krążenia w lewo i po wykonanej serii w prawo. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**Krążenia stóp w stawach skokowych**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie oparte na biodrach

**Ćwiczenie:** prawą stopę unosimy na palcach, nogę lekko zginamy w stawie kolanowym i wykonujemy krążenia piętą w lewo i wykonanej serii w prawo. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

**3. Rozciąganie**

**Przyciąganie pięty do pośladków**

**Pozycja wyjściowa:** stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, ręce wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie:** lewą dłonią chwytamy lewą stopę za plecami i przyciągamy piętę do pośladków na 10 sekund. 3 sekundy przerwy i ponawiamy ćwiczenie na drugą kończynę. Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

**Rozciąganie łydki**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie przed sobą.

**Ćwiczenie:** nogami stajemy na stopień. Na przemian wykonujemy pogłębianie piętą raz lewą - raz prawą. Ilość powtórzeń: 15-20 na każdą ze stron.

**Obręcz barkowa**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków.

**Ćwiczenie:** lewą rękę wyciągamy przed siebie, prawą chwytamy za łokieć ręki lewej i przyciągamy ją do siebie. Ilość powtórzeń: 3 na każdą z kończyn

**Rozciąganie przedramienia**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków.

**Ćwiczenie:** wyprostowaną lewą rękę wyciągamy przed siebie, tak aby dłoń była skierowana wierzchem do góry. Prawą dłonią chwytamy lewą rękę za palce i przyciągamy ją do siebie, zwracając uwagę, aby obydwie ręce były wyprostowane w stawach łokciowych (wytrzymujemy 5-10 sekund), powrót do pozycji wyjściowej i zmiana kończyny. Ilość powtórzeń: 2 na każdą z kończyn.

**Skłony w przód**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stopy.

**Ćwiczenie:** pochylamy tułów w przód do momentu pierwszego oporu, utrzymujemy tę pozycję przez 5 sekund, powracamy do pozycji wyjściowej i ponawiamy ewolucję pogłębiając skłon. Ćwiczenie wykonujemy do momentu, aż rękoma swobodnie dotkniemy podłoża.

Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń

**Skłony skośne**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, nogi w szerokim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. **Ćwiczenie:**  obie ręce dotykają raz lewej, raz prawej stopy, za każdym razem pamiętając o powrocie do pozycji zasadniczej. Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

**Skrętoskłony**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, nogi w szerokim rozkroku, ręce rozłożone na wysokości barków.

**Ćwiczenie:** ręka prawa dotyka lewej stopy, która jest nieodrywana od podłoża – powrót do pozycji zasadniczej - ręka lewa dotyka prawej stopy, która jest nieodrywana od podłoża - powrót do pozycji zasadniczej – ponawiamy ewolucję. Ilość powtórzeń: 5 na każdą ze stron.

**Wypad w przód do pozycji niskiej**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie oparte na biodrach.

**Ćwiczenie:** wykonujemy wykrok do przodu, przytrzymujemy pozycję kilka sekund i powrót do pozycji zasadniczej. Zmiana kończyny. Ilość powtórzeń: 10 na każdą z kończyn.

**Wypad w bok**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach w lekkim rozkroku, dłonie oparte na biodrach. **Ćwiczenie**: wykonujemy wykrok w prawy bok, przytrzymujemy pozycję kilka sekund i powrót do pozycji zasadniczej. Następnie wykrok w lewy bok i powrót do pozycji zasadniczej. Ponawiamy ewolucję. Ilość powtórzeń: 5 w każdą ze stron.

**Klatka piersiowa**

**Pozycja wyjściowa**: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków.

**Ćwiczenie:** prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył, tak aby biodra nie odrywały się od podłoża. Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń.

**Plecy**

**Pozycja wyjściowa**: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce wyprostowane leżą nad głową.

**Ćwiczenie:** odrywamy jednocześnie ręce i nogi od ziemi i zatrzymujemy w górze na 2-3 sekundy. Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń.

**Skłony w przód z pozycji siedzącej**

**Pozycja wyjściowa**: siad rozkroczny, ręce w górze nad głową.

**Ćwiczenie:** pochylenie tułowia w przód z pogłębieniem (wytrzymujemy 5-10 sekund), powrót do pozycji wyjściowej. Ilość powtórzeń: 5-10 powtórzeń.

**Skłony skośne z pozycji siedzącej**

**Pozycja wyjściowa**: siad rozkroczny, ręce w górze nad głową.

**Ćwiczenie**: skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej. Ilość powtórzeń: 5-10 powtórzeń.

**Skłon do nogi z pogłębieniem**

**Pozycja wyjściowa**: siad płotkarski (jedna noga wyprostowana, druga noga zgięta do boku, pięta dotyka pośladka).

**Ćwiczenie:** wykonujemy skłon do nogi ; wytrzymujemy 10-15 sek. Zmiana nogi. Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

**Biodra**

**Pozycja wyjściowa**: leżenie na plecach, ręce rozłożone na boki.

**Ćwiczenie:** prawa noga próbuje dotknąć lewej dłoni, powrót i lewa noga próbuje dotknąć prawej dłoni. Ilość powtórzeń: 5 na każdą ze stron.

**Biodra z przytrzymaniem**

**Pozycja wyjściowa**: leżenie na plecach, ręce rozłożone na boki.

**Ćwiczenie**: leżymy z prawą nogą przy lewej dłoni; wytrzymujemy 20-30 sekund i zmiana strony. Ilość powtórzeń: 5 na każdą ze stron.

**Biodra – wymachy nóg**

**Pozycja wyjściowa:** leżenie na plecach, ręce wyciągnięte nad głowę.

**Ćwiczenie:** naprzemiennie wymachujemy nogami za głowę. Raz lewa kończyna – powrót – raz prawa kończyna. Ponawiamy ewolucję. Ilość powtórzeń: 10 na każdą ze stron.

**Biodra – przyciąganie nóg**

**Pozycja wyjściowa:** leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie:** prawą nogę dociągamy do głowy, przytrzymujemy rękoma, wytrzymujemy 20 sekund i zmiana nogi. Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

**Przyciąganie pięty do pośladków**

**Pozycja wyjściowa:** stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, ręce wzdłuż tułowia. **Ćwiczenie:** lewą dłonią chwytamy lewą stopę za plecami i przyciągamy piętę do pośladków na 10 sekund. 3 sekundy przerwy i ponawiamy ćwiczenie na drugą kończynę. Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

**Rozciąganie łydki**

**Pozycja wyjściowa**: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie przed sobą.

**Ćwiczenie:** nogami stajemy na stopień. Na przemian wykonujemy pogłębianie piętą raz lewą - raz prawą. Ilość powtórzeń: 15-20 na każdą ze stron.