

Zadania (01.04-03.04)

Cele: Doskonalenie techniki pracy NN

Zanim przystąpisz do ćwiczeń, wykonaj rozgrzewkę (ćw. rozciągające)

1. Na przykładzie zaprezentowanym w filmie (zadanie 1), wykonaj w domu ćwiczenie imitacji pracy NN (jeżeli nie masz możliwości skorzystać z pomocy drugiej osoby, możesz wykonać ćwiczenie samemu, bez piłeczki – będzie to typowa imitacja pracy NN, tzw. „trening na sucho”). Ćwiczenie wykonaj ciągiem, minimum przez 1 minutę, z dowolną ilością powtórzeń, w maksymalnym dla Ciebie tempie.

Ćwiczenia do wykonania przez 30 sekund, z 30 sekundowym czynnym odpoczynkiem (np. chodząc) z dowolną ilością powtórzeń:

2. Na przykładzie zaprezentowanym w filmie (zadanie 2), wykonaj ćwiczenie, pamiętając, że szybkość wykonania (szybka praca nóg podczas ćwiczenia) wpływa na efekt.
3. Wykonaj krótkie skoki :
 - a) w bok obunóż na podbiciach palców
 - b) w przód i do tyłu obunóż na przednim podbiciu stóp
 - c) przeciwstawne skoki na przemian w przód i w tył
 - d) szybkie krótkie skoki : lewa noga w przód, prawa noga w przód, lewa noga do tyłu, prawa noga do tyłu
 - e) skoki na zewnątrz i do środka, w środkowym położeniu nogi rozstawione są na szerokość barków
 - f) podskoki jednonóż na boki
 - g) podskoki jednonóż do przodu i do tyłu

Wszystkie zadania wykonujemy zachowując zasady bezpieczeństwa – organizując odpowiednie miejsce do ćwiczeń.