

# **Program dla nauczycieli**

# Systemy treningowe

Pracę z ćwiczeniami z niniejszej pomocy dydaktycznej oparliśmy na 5 systemach. Systemy są propozycją sposobu układania treningu i mogą być w dowolny sposób modyfikowane w zależności od czasu przeznaczonego na ćwiczenia, poziomu zaawansowania grupy czy indywidualnych potrzeb uczniów. Te systemy to:

## **1. Interwały**

## **2. Kumulacja**

## **3. Testy i wyzwania**

## **4. Praca ciągła**

## **5. Powtórzeń w serii (indywidualne potrzeby ucznia/grupy)**

## **1. System interwałów**

Uwzględniając czas trwania godziny lekcyjnej, wybraliśmy interwały o intensywności umożliwiającej uzyskanie optymalnych efektów przy jak najkrótszym czasie poświęconym na tę część treningu.

a) Wybierz 3 ćwiczenia i zapętl je w interwale: 30 s pracy/10 s odpoczynku. Całość powtarza się 3 razy.

b) Wybierz 2 ćwiczenia i zapętl je w interwale: 30 s pracy/bez odpoczynku. Całość powtarza się 3 razy.

c) Wybierz 3 ćwiczenia i zapętl je w interwale: 30 s pracy/bez odpoczynku. Całość powtarza się 2 razy.

Dobór ćwiczeń powinien być dopasowany od celu treningu. Zaaplikowanie w interwałach, w których nie ma przerwy, samych ćwiczeń siłowych może być zbyt intensywne. Jeśli jednak zdecydujesz się na taką formę treningu, zwróć uwagę, aby ćwiczenia dotyczyły różnych części ciała. Ćwiczenia można miksować dowolnie, wybierając je ze wszystkich grup. Najbardziej polecane przez nas są kombinacje ćwiczeń siłowych z poprawiającymi mobilność. Jeśli dotyczą one tej samej partii ciała, to tworzą świetne narzędzie do wzmacniania, ale także usprawniania danego segmentu, np. przysiad + aktywna praca w pozycji „gołębia”.

Uwaga! Przed włączeniem poszczególnych ćwiczeń do treningu upewnij się, że uczeń zna technikę ich wykonywania – wie co i jak powinien zrobić. Ćwiczenia w poszczególnych grupach ćwiczeń są rozpisane progresywnie – od najprostszego do najtrudniejszego.

## 2. Kumulacja

Jest to również trening interwałowy, ale o ściśle określonej formie. Polega on na tym, że z upływającym czasem rośnie intensywność treningu – zmienia się proporcja czasu

pracy do czasu przerwy.

### **Przykład:**

Ustalasz, że trening ma trwać 10 min.

Planujesz bloki treningowe (ramy czasowe interwału) na 1 min. – to znaczy, że w ciągu całego treningu znajdzie się 10 bloków.

Ustalasz, że w pierwszym bloku treningowym zaczniesz od 1 powtórzenia przysiadu, oraz że liczba przysiadów z każdym blokiem będzie rosła o 1 powtórzenie.

### **Zatem trening będzie wyglądał następująco:**

1. minuta – 1 przysiad
2. minuta – 2 przysiady
3. minuta – 3 przysiady
4. minuta – 4 przysiady
5. minuta – 5 przysiadów
6. minuta – 6 przysiadów
7. minuta – 7 przysiadów
8. minuta – 8 przysiadów
9. minuta – 9 przysiadów
10. minuta – 10 przysiadów

Czas przerwy to czas, jaki minie od wykonania zadania w danym bloku do upływu czasu trwania bloku.

Taka forma interwału, dzięki stopniowo rosnącej intensywności, czyni ten trening idealną formą rozgrzewki. Jest również świetnym narzędziem do testowania sprawności ucznia. Załóżmy, że chcesz sprawdzić poziom wytrzymałości w grupie. Przyjmujesz ramy czasowe, co do których zakładasz, że raczej nikt się w nich nie zmieści np. 15 min. Z grupy ćwiczeń wybierasz element, który chcesz przetestować.

**Wybierasz np.:** Padnij – powstań

Uczniowie zaczynają od wykonania jednego powtórzenia w 1. minucie i w każdej kolejnej wykonują o jedno powtórzenie więcej. Stopniowo, wraz z rosnącą liczbą powtórzeń i skracającym się czasem przerwy, będziesz u poszczególnych uczniów zauważać niemożność kontynuowania wysiłku. Na koniec powinien się wyłonić najsprawniejszy wytrzymałościowo uczeń. Stanie się tak jednak POD WARUNKIEM, że powyższy test był wykonany zgodnie ze standardami testów i był testem rzetelnym. Nie poddajemy w wątpliwość umiejętności liczenia uczniów i ich uczciwości, aczkolwiek narastające zmęczenie może utrudnić im koncentrację na liczeniu powtórzeń.

### 3. Testy i wyzwania

To najliczniejsza grupa, jeśli chodzi systemy. Wynika to z tego, że, na dobrą sprawę, każdy powyższy system można podciągnąć pod formę testów. Wystarczy „ubrać” trening w odpowiednie standardy i wyznaczyć osobę, która będzie pilnować, aby zostały spełnione. To tyle, jeśli chodzi o testy wytrzymałościowe. Oprócz testowania samej kondycji można też wykorzystać do testów ćwiczenia sprawnościowe, koordynacyjne czy mobilnościowe. Do grupy koordynacyjnej zaliczamy różnego rodzaju „pajace” i umiejętność płynnego przechodzenia przez ich formy. Choreografię można ustalać dowolnie. Do testów mobilnościowych można zaliczyć wszelkiego rodzaju pracę nad zwiększaniem zakresu ruchów w stawach, aczkolwiek trzeba pamiętać, aby wyznaczyć standardy i mieć możliwość mierzenia postępów. Miara może być zero-jedynkowa, np. brak możliwości wyprostowania kręgosłupa w pozycji „psa z głową w dół” i nabycie umiejętności prostowania kręgosłupa w pozycji „psa z głową w dół” albo mierzona już dokładniej, np. odległość od czubków palców rąk do podłogi mierzona w centymetrach w opadzie ciała w przód. Oczywiście bardziej rzetelnym testem jest pomiar, ale niepodważalny progres „na oko” też jest wystarczający do uwzględnienia go w ocenie postępów ucznia.

Są również testy, które dotyczą obydwu aspektów, czyli mobilności i koordynacji. Ze względu na ich unikatowość zaliczamy je raczej do wyzwań niż do testów jako takich.

Możemy tak je zdefiniować, ponieważ pozwalają uczniowi wykazać się kreatywnością w zrozumieniu ruchu. Do tejże grupy włączamy takie elementy jak: „wielopłaszczyznowe krążenia ramionami”, „tea cup – filiżanka do herbaty”, czy „deck squat – przysiad z przetoczeniem do kotyski”.

## 4. Praca ciągła

Przeważnie charakteryzuje ją niska intensywność i zwiększona objętość (dłuższy czas trwania). Elementy ruchowe wkomponowane w tę formę treningu cechuje łatwość wykonania dużej liczby powtórzeń – są to np. elementy biegowe (skip „A” można robić w setkach powtórzeń, natomiast 100 wykroków byłoby dawką zabójczą). Szczególnie polecamy zadania z grupy:

a) Biegowe oraz dynamika (z wyłączeniem wypadów, przysiadów i podskoków jednonoż).

Można z nich skomponować rutynę rozgrzewkową, wybierając ćwiczenia i ich kolejność, tak aby cała rozgrzewka nie zawierała przerw.

b) Mobilność.

Praca nad mobilnością w tym e-booku to przede wszystkim ćwiczenia z akcentem

siłowym. Mobilność ma dawać kontrolę nad ciałem w skrajnych zakresach położenia kończyn, a nie rozluźniać mięśnie. Jeśli, tak jak w przypadku elementów biegowych, potrafisz wybrać i stworzyć własną rutynę, pozwoli ci to zaoszczędzić czas, a uczniowie wykonają dobrą pracę.

Przykład tak skomponowanej rozgrzewki:

**Założenie:** praca 30 s z każdym ćwiczeniem.

Wybierz z elementów biegowych: bieg w miejscu, skip A, skip N, skip C

Wybierz z elementów dynamicznych: pajac: przodem, klasyczny, odwrócony

Wybierz z elementów mobilnościowych: krążenia ramionami, przejście z podporu do siadu, sięganie do przeciwległej kończyny w pozycji „psa z głową w dół”...

...i miksuj ten zestaw, starając się dobrać kolejność tak, aby ułatwić uczniowi przejście z pozycji do pozycji.

Forma pracy ciągłej sprawdza się również bardzo dobrze jako forma testu. Najbardziej popularny test w formie ciągłej to test Coopera (12 min ciągłego biegu).

Jeśli chodzi o inne testy w tej formie, bardzo atrakcyjne dla uczniów są różnego rodzaju biegi z przeszkodami i tory sprawnościowe. Jest to forma pracy z pierwiastkiem rywalizacji i szczyptą umiejętności dysponowania zapasami energii. Budowanie takich treningów, niestety, wybiega poza materiał tej książki.

## 5. Powtórzenia w serii

To system, który w przeciwieństwie do pracy ciągłej, bazuje na pracy wytrzymałościowej, siłowo-wytrzymałościowej. Faworyzujemy tutaj elementy z grupy: siłowej oraz dynamikę z wyłączeniem „pajaców”. Taka forma treningu ma służyć poprawieniu tężyzny, dlatego skupiamy się na ćwiczeniach, których wykonanie wymaga zauważalnego wydatku energetycznego w pojedynczym ruchu np. pompka, przysiad „krewetka”.

W zależności od celu treningu można dobierać ćwiczenia na tę samą partię ciała, np. nogi, albo globalne – w celu poprawienia sprawności całego układu ruchu.

Treningi na jedną partię ciała są bardzo dobrym pomysłem dla uczniów z widocznymi lub zdiagnozowanymi wadami postawy. Zawsze możesz ćwiczenia dobierać indywidualnie w czasie treningu, uwzględniając potrzeby uczniów. Indywidualne podejście do uczniów daje ci pewność, że trening przyniesie im więcej korzyści.

# Oddech

Oddech jest kluczowy w budowaniu zdrowego i sprawnego układu ruchu. Poprzez aktywację przepony, można regulować układ napięć w ciele i znosić ich patologiczne wzorce. Brak wykorzystania przepony w czasie oddechu skutkuje „zamknięciem” klatki piersiowej, wysunięciem głowy w przód (protrakcja głowy), pogłębieniem lordoz (szyjnej i lędźwiowej), osłabieniem mięśni brzucha, przeciążeniem rotatorów zewnętrznych bioder (stopy na zewnątrz, kolana do środka), pozornym płaskostopiem, osłabieniem działania całego układu ruchu, które wywołane jest brakiem umiejętności

ustabilizowania pozycji pod obciążeniem. I teraz schemat odwracamy... Każda z wymienionych konsekwencji niewykorzystywania przepony podczas oddychania działa w sprzężeniu zwrotnym na wzorec oddechowy, jeszcze bardziej go upośledzając. Sposób oddychania wpływa na układ stopy – stopa wpływa na wzorec oddechu – i tak w kółko. To przykład tzw. mechanizmu samopodtrzymującego się. Dodatkowo, na sposób, w jaki oddychamy, wpływają również stany emocjonalne, ale to zagadnienie zostawmy psychologom.

## Jak oddychać?

Najbardziej spopularyzowanym sposobem aktywacji przepony jest oddech torem brzusznym. Jest to jednak tylko pozorna aktywacja, ponieważ nie rozszerza żeber i tym samym nie stwarza miejsca do zejścia przepony w dół. Dodatkowym minusem takiego sposobu oddychania jest rozciąganie przedniej ściany powłok brzusznych i osłabianie mięśni brzucha. Jeżeli masz do czynienia z uczniem z rozejściem kresy białej, to możesz najwyczejniej w świecie zrobić mu w ten sposób krzywdę.

Proponujemy wykorzystać sposób aktywacji przepony, który jest również opisany w sekcji „wyciszenie”. Aktywację tę najłatwiej jest wykonywać w leżeniu tyłem, nogi ugięte, ręce na bokach tułowia mniej więcej na wysokości dolnych żeber, dotykają ich stroną dłoniową. Kręgosłup powinien być ustawiony tak, aby zachowywał naturalne krzywizny, więc nie ma potrzeby dociskania odcinka lędźwiowego do podłogi. Naturalne krzywizny można „znaleźć” ustawiając kolce biodrowe przednie i tylne w linii prostopadłej do podłoża.

Kiedy uda się osiągnąć prawidłowe ustawienie kręgosłupa, ćwiczący robi wdech i stara się „od wewnątrz” rozepchnąć żebra na boki, tak żeby poczuć ich ruch pod dłońmi – dłonie oddalają się od siebie. Podczas wydechu następuje powrót do pozycji

wyjściowej – dłonie zbliżają się do siebie. W czasie ćwiczenia oddechu należy utrzymać opuszczone barki (daleko od uszu). Jeśli uczeń rozumie i potrafi wykonywać ruch bez pomocy punktu odniesienia, jakim są dłonie, należy polecić mu ułożenie ramion wzdłuż ciała, ułatwiając mu tym samym utrzymanie prawidłowej pozycji łopatek.

Warto mieć na uwadze, że wstępna aktywacja przepony na rozgrzewce może nie dać długotrwałej zmiany w sposobie oddychania, ale w krótkiej perspektywie czasu przetoży się na poprawę wydolności. To z kolei ma znaczenie dla wszelakich aktywności – od intensywnych interwałów, po wyciszenie. Oto kolejne narzędzie – mamy nadzieję, że będziesz z niego korzystać.

# Odpowiednie obuwie

Jako pedagog wyspecjalizowany w promowaniu aktywności ruchowej wśród uczniów doskonale zdajesz sobie sprawę, że każda forma ruchu charakteryzuje się indywidualnymi wymaganiami, jeżeli chodzi o sprzęt specjalistyczny. Takim sprzętem są między innymi buty. Dobrze dobrane pod kątem specyfiki danej dyscypliny sportu obuwie może przyczynić się do poprawy wyników sportowych oraz przekłada się na zminimalizowanie ryzyka wystąpienia kontuzji. Niestety zajęcia ogólnorozwojowe, które odbywają się w szkole w ramach zajęć obowiązkowych WF, nie są ukierunkowane na jedną formę pracy z ciałem. Mówimy „niestety” tylko w kontekście doboru obuwia. Wszechstronność zajęć wychowania fizycznego sprawia, że uczniowie zmuszeni są do wyboru butów jak najbardziej uniwersalnych, wielozadaniowych. Dodatkowo zakupu obuwia sportowego nie ułatwia wymaganie butów z białą niebrudzącą podeszwą.

Poniżej znajdziesz instrukcje odnośnie doboru obuwia do elementów, które znajdują się w podręczniku: ćwiczenia siłowe, dynamiczne, pod kątem gibkości. Jest to tylko naświetlenie tematu, dlaczego specjalistyczne obuwie jest wskazane przy takiej, a nie innej, formie pracy. Marzy nam się sytuacja, kiedy każdy uczeń miałby do dyspozycji odpowiednie obuwie do każdej dyscypliny, ale mamy też świadomość, że jest to nie-realne. Nie każdy rodzic ma wystarczający budżet i nie każdy widzi sens w kupowaniu pięciu par butów na zajęcia WF, tym bardziej, że młodzież bardzo szybko z obuwia wyrasta. Jeżeli w twoim warsztacie pracy przeważa jakaś forma aktywności i wiesz, że ponad 50% godzin lekcyjnych przepracujesz w konkretnym nurcie/formie, wtedy warto by było, abyś zwrócił uwagę swoim uczniom, żeby dopasowali obuwie do tejże właśnie przeważającej dyscypliny.

## Nasze sugestie wyglądają następująco:

Elementy siłowe oraz z sekcji gibkość najlepiej byłoby wykonywać na bosaka, bez skarpet, ewentualnie w butach z minimalistyczną, giętką podeszwą. But powinien dawać wystarczająco swobody, żeby stopa mogła się ułożyć naturalnie. Umożliwia to większy udział mięśni stopy w stabilizacji ciała, co przekłada się pozytywnie na kondycję stawów kolanowych.

Elementy dynamiczne natomiast powinny być wykonywane z obuwia do tego przeznaczonym. Powinny stabilizować stawy stopy, co zapewnia podeszwa usztywniona, z dodatkowymi systemami amortyzacyjnymi. Nie każdy uczeń opanuje idealnie amortyzację powstających w ciele sił i dobrze by było, żeby stawy miały wtedy wsparcie w obuwiu.

W swojej przygodzie ze sportem i ruchem spotkaliśmy się ze zdaniem, że im bardziej zaawansowane obuwiu tym mniej zaawansowany atleta. Wynika to z tego, że jeżeli obuwiu pomaga „przeskoczyć” pewne wymagania stawiane ciału przez ruch, wtedy nie ma potrzeby opanowania umiejętności pozwalającej stawić czoła tymże wymaganiom. W efekcie upośledza to w pewnym stopniu sprawność ogólną osoby ćwiczącej.

Zwracaj uwagę na to, w jakim obuwiu jaką formę aktywności uprawiają uczniowie

i, jeśli tylko jest taka możliwość (uczeń poprawnie wykonuje zadanie, nie ma zagrażającej tkankom intensywności), poproś aby pracował bez obuwia. Nawet jeśli są to elementy dynamiczne. Wyjaśnienie dlaczego chcemy, żebyś tak zrobił, znajdziesz w opisie obuwia pod kątem pracy siłowej i gibkości. Ważnym szczegółem, o którym warto wspomnieć, jest również wiązanie obuwia. Wśród uczniów istnieje tendencja do robienia z butów sznurowanych tzw. wsuwek. Taki but nie trzyma się stopy, „żyje swoim życiem” i nie spełnia powierzonej mu funkcji. But ma przylegać do stopy i pracować razem z nią, ale też musi dać swobodę przepływu krwi i płynów ustrojowych do kończyny, więc nie ma też co przesadzać w drugą stronę.

# Podział na grupy wiekowe

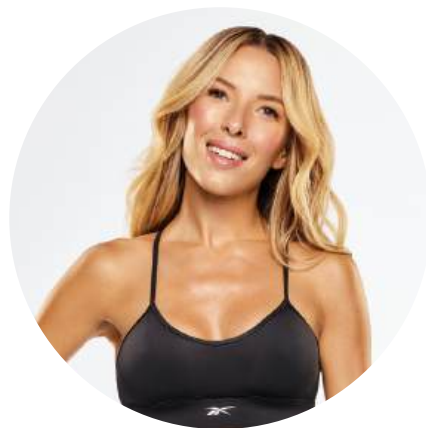
Długo nie mogliśmy dojść do porozumienia, w jaki sposób przypisać elementy ruchowe do konkretnej grupy wiekowej. Z myślą o edukacji wczesnoszkolnej przygotowaliśmy elementy siłowe w postaci czworakowania. Szybko jednak doszliśmy do wniosku, że takie ćwiczenia są świetną formą ruchu także dla starszych uczniów i przypisanie jej najmłodszym byłoby błędem. Podążając dalej tym tokiem rozumowania, postanowiliśmy ten podręcznik dostosować do naturalnych potrzeb ruchowych ludzkiego ciała.

***Jestem niezmiernie szczęśliwa, że mogę tworzyć to wyjątkowe rozwiązanie razem z najlepszymi ekspertami, którym, tak samo jak mi, zależy na zdrowiu kobiet, dzieci i młodzieży.***

Ewa Chodakowska

Czy pracujesz z uczniami klas 1-3, czy starszymi, potrzeba ruchu jednych i drugich jest bardzo podobna. Różnica na pewno będzie w jakości, stabilizacji, rozumieniu ruchu oraz sile, ale to już od ciebie zależy, jakie będą twoje wymagania odnośnie techniki ruchu prezentowanej przez uczniów. Teoretycznie możesz wymagać więcej od uczniów starszych, ale jeśli jesteś nauczycielem z dłuższym stażem, to na pewno zauważyłeś, że wiek nie zawsze ma kluczowe znaczenie. Często można spotkać się z sytuacją, gdy 8-latek jest w stanie lepiej technicznie się poruszać i kontrolować swoje ciało niż chociażby 14-latek.

Stąd nasz apel, aby nie ograniczać się z konkretnymi technikami dla konkretnej grupy wiekowej. Podręcznik ma pobudzić twoją kreatywność przy planowaniu zajęć, a nie ją ograniczać. Podsuwamy ci tylko pomysły, jak możesz uczynić swoją pracę bardziej efektywną, a przy okazji urozmaicić zajęcia dla uczniów. Liczymy na to, że skoro już zdecydowałaś się sięgnąć po ten podręcznik, to znaczy, że jesteś głodny wiedzy, czegoś ci brakuje i, prawdę powiedziawszy, mamy ogromną nadzieję, że tutaj to znajdziesz.



EWA CHODAKOWSKA  
*Fitness Expert*

Ewa Chodakowska – pionierka fitnessu w Polsce, trenerka personalna i ekspertka w zakresie zdrowego stylu życia. Od 10 lat motywuje setki tysięcy Polaków do aktywności fizycznej. Pomogła milionom kobiet uwierzyć w siebie i przekonała je do tego, że sport sprzyja nie tylko lepszej sprawności fizycznej, ale też przekłada się na zmniejszony poziom stresu i lepsze samopoczucie. Zrewolucjonizowała polski rynek sportowy poprzez popularyzację fitnessu. Ma na swoim koncie rekord Guinnessa w największym na świecie otwartym treningu fitness. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym oraz intensywnych treningach interwałowych. Jest absolwentką Pilates Academy Athens, IAFA College Athens oraz PAS (Polskiej Akademii Sportu w Warszawie). Po studiach wróciła do Polski z planem wsparcia kobiet we wprowadzaniu

pozytywnych zmian w życiu poprzez sport i zdrowe nawyki. Realizuje swoją misję dbania o zdrowie Polaków, dostarczając im praktyczne, efektywne narzędzia. Wydała ponad dwadzieścia płyt DVD z programami treningowymi. Jej książki i programy treningowe nie schodzą z list bestsellerów. W 2017 roku stworzyła pierwszą i największą w Polsce platformę treningową fitness on demand. Posiada ogromne doświadczenie w tworzeniu autorskich programów sportowych, które wyróżniają się efektywnością i wysokim poziomem bezpieczeństwa. Jej profesjonalizm i determinacja w połączeniu z pasją sprawiły, że jest uznawana za jedną z najbardziej rozpoznawalnych trenerek fitness w Polsce.



A L E K S A N D E R P A W Ł O W S K I  
*Trener personalny*

Ekspert w zakresie zdrowego stylu życia, trener personalny, pasjonat ruchu. Twórca treści edukacyjnych na stworzonej przez Ewę Chodakowską platformie fitness on-demand BeActiveTV. Związany z branżą fitness od ponad 12 lat. Swoją warsztat trenerski szlifował pod okiem jednych z najlepszych nauczycieli ruchu na świecie, m.in. Ido Portala (trenera Conora McGregora). Wiedzę merytoryczną w zakresie prowadzenia bezpiecznych i efektywnych zajęć wychowania fizycznego zdobywa również w ramach studiów na Wyższej Szkole Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej. Specjalizuje się w świadomym, holistycznym procesie wdrażania zdrowych nawyków poprzez aktywność fizyczną, pracę z koncentracją, oddechem i emocjami. Jego doświadczenie i wiedza w zakresie edukacji sportowej sprawiły, że jest jednym

z czołowych edukatorów pierwszej oraz największej w Polsce platformy treningowej BeActiveTV. „Moją misją jest uświadomienie ludziom, jak dużo zależy od nich samych – chciałbym, żeby zrozumieli, że rozwiązanie większości problemów związanych ze zdrowiem (fizycznym, jak i psychicznym) leży w ich kompetencjach”.

# Ćwiczenia siłowe

Tutaj znajdziesz ćwiczenia, których wykonanie wymaga wzmożonej pracy układu mięśniowego. W tej grupie zadań zwarliśmy ćwiczenia z sekcji przysiad, ciąg, core oraz czworakowanie. Pracę z tą sekcją dzielimy na grupy wiekowe.

## Sekcja przysiady, wykroki, wypady

W sekcji przysiady znajdziesz elementy „pchające” dla kończyny dolnej. W większości przypadków są to elementy, w których przeważa praca mięśni czworogłowych uda i zginaczy stawów biodrowych. Ponieważ są to mięśnie, które osłabiają pracę mięśni brzucha, a ich nadaktywność prowadzi do zaburzeń w postawie, należy zwracać uwagę na to, aby równoważyć ćwiczenia z tej grupy z ćwiczeniami na taśmę tylną, które wzmacniają mięśnie tyłów ud oraz pośladków. Takie ćwiczenia znajdziesz w sekcji ciąg, wspięcia na palce oraz core.

# Oddech w elementach siłowych

Podczas pracy siłowej oddychamy w różny sposób w zależności od intensywności zadania i jego celowości. Pod każdą sekcją ćwiczeń znajdziesz rozpisany wzorzec oddechowy, którym chcielibyśmy, żebyś się posługiwał. Chcielibyśmy też, żebyś wiedział, z czego wynika różnica między nimi i dlaczego zależy nam, aby rytm oddychania wyglądał tak, jak sugerujemy. Przy pracy wytrzymałościowo-siłowej, podczas której tor ruchu z reguły jest długi i wymaga zaangażowania wielu segmentów ciała (przysiad, pompka), najefektywniej byłoby oddychać wykonując wdech w ekscentrycznej (kontrolowane wydłużanie mięśnia) fazie ruchu, a wydech w trakcie fazy koncentrycznej (kontrolowane skracanie mięśnia). Może się jednak zdarzyć, że wykonanie określonej liczby powtórzeń ćwiczenia ma jednak wydźwięk siłowy i wtedy większość ruchu jest wykonywana zwykle na bezdechu. Umożliwia to utrzymanie silnego napięcia mięśni

całego układu ruchu, co pomaga ustabilizować pozycję i wygenerować więcej siły.

**Czyli:** wdech odbywa się w pozycji wyjściowej, a wydech w skrajnym zakresie fazy koncentrycznej.

Jest jeszcze jeden wzorzec oddechowy w tym rozdziale, który dotyczy ćwiczeń z sekcji „core”. Z racji tego, że są to elementy, których wykonanie powinno być precyzyjne i odbywać pod kontrolą, cały ruch (koncentryczny i ekscentryczny) wykonuje się na wydechu – po to, aby móc skupić się na utrzymaniu prawidłowych napięć w centrum ciała (brzuch, pośladki, mięśnie pasa biodrowego), a praca kończyn jest tylko wykorzystywana do intensyfikacji i utrzymania tych napięć.

# Ćwierćprzysiad

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. W przypadku braków w mobilności możesz stanąć szerzej. Ważne, żeby stopy były rozstawione symetrycznie. Obciążenie rozłożone jest na całe stopy (przód/ tył) (A).

2. Przebieg ruchu – ruch zaczyna się od zgięcia w biodrach z jednoczesnym ugięciem kolan. Obniżaj pozycję utrzymując ciężar ciała na całych stopach, tułów w miarę pionowo. Kontynuuj aż do uzyskania wymaganej w danym ćwiczeniu/ elemencie pozycji. W przypadku ćwierćprzysiadu jest to wysokość, kiedy kąty w biodrach i kolanach są rozwarte. Powrót do pozycji wyjściowej przebiega po tym samym torze ruchu (B).

\* Przysiady wykonywane w niepełnym zakresie ruchu tzn.  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  (ćwierćprzysiady, półprzysiady) są przydatne do pracy dynamicznej, tzn. przysiadu z wyskokiem. Świetnie sprawdzają się przy budowaniu skoczności w grach zespołowych takich jak koszykówka czy siatkówka.

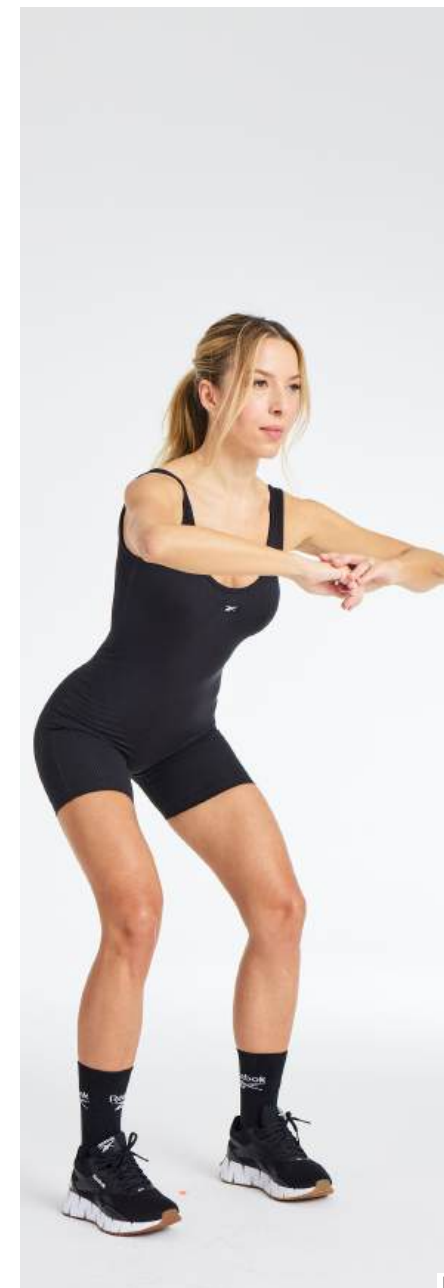
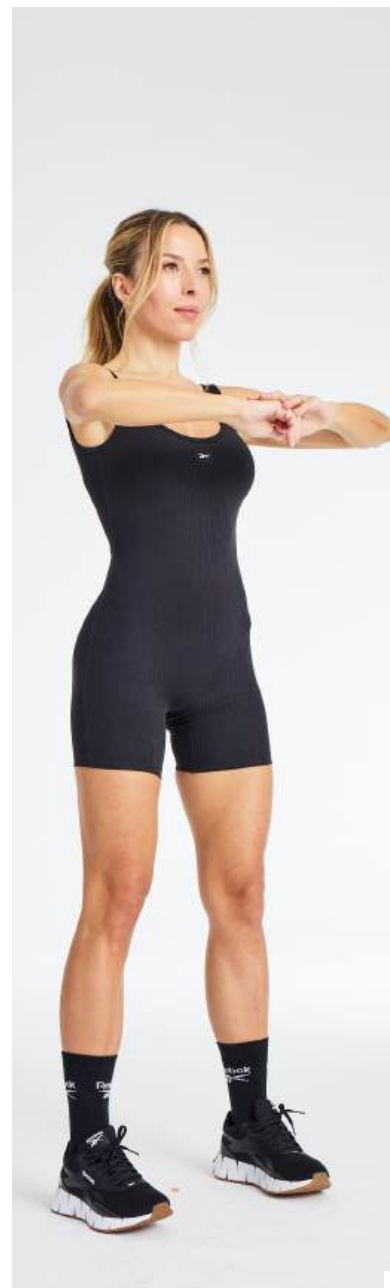
Grupa wiekowa: 7-9, 10-14, 15-18

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kołec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Zdjęcie się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Ćwierćprzysiad „krewetka”



a



b

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań na jednej nodze. Noga, która nie ma kontaktu z podłożem, jest ugięta w kolanie. Ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na całej stopie (A).

2. Przebieg ruchu – jednoczesnym ruchem zgięcia biodra i ugięcia kolana obniż pozycję do interesującej cię w danej technice wysokości. W przypadku ¼ przysiadu „krewetki” będzie to pozycja, kiedy kąty w biodrze i kolanie nogi postawnej pozostają rozwarte. W trakcie przebiegu całego ruchu staraj się trzymać tułów w miarę pionowo. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się po tym samym torze ruchu (B).

*\* Przysiady wykonywane w niepełnym zakresie ruchu tzn. ¼, ½ (ćwierćprzysiady, półprzysiady) są przydatne do pracy dynamicznej, tzn. przysiadu z wyskokiem. Świetnie sprawdzają się przy budowaniu skoczności w grach zespołowych takich jak koszykówka czy siatkówka.*

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kołec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jednonóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



**Grupa wiekowa:** 7-9, 10-14, 15-18

# Głęboki przysiad „krewetka”

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań na jednej nodze. Noga, która nie ma kontaktu z podłożem, jest ugięta w kolanie. Ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na całej stopie (A).

2. Przebieg ruchu – poprzez jednoczesne zgięcie biodra i ugięcie nogi w kolanie obniż pozycję do interesującej cię w danej technice wysokości. W przypadku głębokiego przysiadu „krewetki” będzie to pozycja, kiedy kąty w biodrze i kolanie będą ostre. W trakcie przebiegu całego ruchu staraj się trzymać tułów w miarę pionowo. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się po tym samym torze ruchu (B).

Grupa wiekowa: 10-14, 15-18



### Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kolec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Półprzysiad



## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. W przypadku braków w mobilności możesz stanąć szerzej. Ważne, żeby stopy były rozstawione symetrycznie. Obciążenie rozłożone jest na całe stopy (przód/tył) (A).
2. Przebieg ruchu – jednocześnie zginając biodra i kolana obniż pozycję, utrzymując ciężar ciała na całych stopach. W trakcie całego przebiegu ruchu staraj się trzymać tułów w miarę pionowo. Obniżaj biodra aż do uzyskania niezbędnej w danym elemencie pozycji. W przypadku ½ przysiadu jest to wysokość, kiedy biodra znajdują się na wysokości kolan (B, C).

Grupa wiekowa: 7-9, 10-14, 14-18

*\* Przysiady wykonywane w niepełnym zakresie ruchu tzn. ¼, ½ (ćwierćprzysiady, półprzysiady) są przydatne do pracy dynamicznej, tzn. przysiadu z wyskokiem. Świetnie sprawdzają się przy budowaniu skoczności w grach zespołowych takich jak koszykówka czy siatkówka.*

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kolec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co tamię tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieję się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trójki kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Przysiad głęboki

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. W przypadku braków w mobilności możesz stanąć szerzej. Ważne, żeby stopy były rozstawione symetrycznie. Obciążenie rozłożone jest na całe stopy (przód/tył) (A).

2. Przebieg ruchu – ruch zaczyna się od zgięcia w biodrach z jednoczesnym ugięciem kolan. Obniżaj pozycję utrzymując ciężar ciała na całych stopach, tułów w miarę pionowo. Kontynuuj aż do uzyskania pożądanej w danym elemencie pozycji. W przypadku głębokiego przysiadu jest to wysokość, kiedy biodra znajdują się poniżej linii kolan. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się po tym samym torze ruchu (B).

**Grupa wiekowa:** 7-9, 10-14, 15-18



a



b

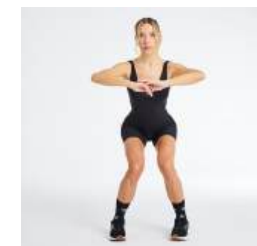
*\*Przysiad głęboki, ze względu na swoją specyfikę, jest idealnym narzędziem do budowania mobilności kończyny dolnej w sposób globalny. Jeśli w takim celu wykonuje się ten element, można pozwolić uczniowi na delikatne odchylenie od normy trakcji kolana. Trzeba jednak pamiętać, że wszystko ma swoje granice i nie należy forsować stawów w skrajnych pozycjach.*

### Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kołec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co tłumaczy się chodzą o tzw. koślawienie kolan.

Dzieję się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jednonóż), wyroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Przysiad SUMO



a



b

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku ze stopami rozstawionymi zdecydowanie szerzej niż na szerokość barków. Najszerzym możliwym rozstawem jest rozstaw, w którym uczeń potrafi jeszcze kontrolować prawidłowy tor ruchu rzepki. Jeśli pośladki są zbyt słabe i trakcja nie jest zachowana, należy zmniejszyć rozstaw. Ważne jest, żeby stopy były rozstawione symetrycznie. Obciążenie rozłożone jest na całe stopy (przód/tył) (A).

2. Przebieg ruchu – ruch zaczyna się od zgięcia w biodrach z jednoczesnym ugięciem kolan. Obniżaj pozycję utrzymując ciężar ciała na całych stopach, tułów w miarę pionowo. Kontynuuj aż do uzyskania pożądanej w danym elemencie pozycji. Powrót przebiega tym samym torem ruchu (B).

Grupa wiekowa: 7-9, 10-14, 15-18

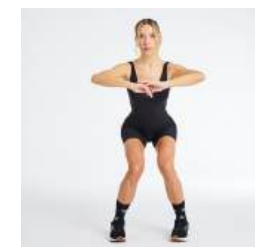
*\*W przypadku przysiadów SUMO działamy według protokołów z przysiadu klasycznego, tzn.: ¼, ½ oraz przysiad głęboki. Przysiad SUMO jest świetnie sprawdzającym się elementem, kiedy techniki klasyczne nie mogą być wyegzekwowane z powodu ograniczenia ruchomości w stawie skokowym. Jest za to większym wyzwaniem dla mięśni pośladkowych i przywodzicieli.*

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kolec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieję się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jednonóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Wykrok w miejscu

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań w wykroku i ustaw kolano nogi wykroczonej nad jej piętą. Długość wykroku będzie zależała od budowy anatomicznej ucznia, a konkretniej od długości jego kończyn dolnych (A, B).

Zalecany jest rozstaw, kiedy w pozycji dolnej kąty ugięcia obu kolan wynoszą 90°. Można ten dystans łatwo osiągnąć poprzez przyjęcie pozycji klęku jedno nogi przed przystąpieniem do wykonania zadania. W ten sposób można zweryfikować, jak będą wyglądały wspomniane kąty w trakcie pracy właściwej.

2. Przebieg ruchu – utrzymując kolano nogi wykroczonej nad piętą ugnij kolano nogi zakroczonej, stopniowo przybliżając je do podłogi. Gwarantując powtarzalność ruchu pod względem jego zakresu jest delikatny kontakt kolana z podłogą. Należy zwrócić uwagę, czy uczeń rozumie słowo „delikatny” i nie obija sobie rzepki o podłogę. Powrót do pozycji wyjściowej przebiega po tym samym torze ruchu (C).

Grupa wiekowa: 10-13, 14-17

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kołek biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedno nogi), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



***\*Wykrok w miejscu, ze względu na swoją specyfikę, jest doskonałym narzędziem do pracy z niektórymi urazami w obrębie kolana. Dzieje się tak, ponieważ wzmacnia w rozciągnięciu mięśnie czworogłowe, które w skróceniu mają tendencję do przyciskania rzepki do kości udowej, wywołując ból.***



# Wykrok w przód



a



b



c

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań ze stopami ustawionymi równolegle i na szerokość bioder. Zdecyduj, która noga przybierze charakter nogi wykroczonej (A).

2. Przebieg ruchu – oderwij od podłogi nogę wykroczną i delikatnie wytracając równowagę przenieś ciężar ciała w przód. W chwili zapoczątkowania ruchu zacznij delikatnie uginać nogę postawną, a nogę wykroczną wykorzystaj do wyhamowania ruchu. Miejsce, w którym zamierzasz postawić nogę wykroczną, powinno być wcześniej określone. Powrót do pozycji wyjściowej przebiega po tym samym torze ruchu, a jest zapoczątkowany mocnym wybicciem z nogi wykroczonej (B, C).

Grupa wiekowa: 10-14, 15-18

*\*Wykrok w przód jest techniką wymagającą odpowiedniego poziomu siły mięśni czworogłowych. Ze względu na swoją specyfikę nie jest zalecany uczniom, którzy skarżą się na jakiegokolwiek dolegliwości bólowe okolicy kolan. W takim przypadku warto jest w treningu zastąpić to ćwiczenie wykrokiem w miejscu.*

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kołek biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co tamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Wykrok w tył

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań ze stopami ustawionymi równoległe i na szerokość bioder. Zdecyduj, która noga przybierze charakter nogi zakroczonej (A).

2. Przebieg ruchu – odrywając od podłoża nogę zakroczną przenieś środek ciężkości ciała w tył, cofając przy tym nogę zakroczną. Kiedy stabilnie postawisz ją na podłożu, zacznij ją ugiąć w kolanie przechodząc do fazy zakroku. Powrót do pozycji wyjściowej przebiega po tym samym torze ruchu, a jest zapoczątkowany przez próbę „zagarnięcia” podłoża pod siebie przy pomocy nogi wykroczonej (B, C).

### Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kołec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jestem zejście się kolan do środka, co łamię tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Zdjęcie się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



*\*Zakrok, ze względu na swoją specyfikę, może być wykorzystywany w treningu ukierunkowanym na dynamiczne wyjście w przód (biegi, skoki) – chodzi o zaangażowanie mięśni pośladków oraz tyłów ud odpowiedzialnych za przemieszczanie ciała w przód. Zakroki są też nieodzownym elementem treningu ukierunkowanego na zbalansowanie napięcia między przodem, a tyłem uda w momencie, kiedy pojawia się kłopot z przeciążeniem mięśni czworogłowych.*

# Wypad w bok



## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań ze stopami rozstawionymi na szerokość mieszczącą się pomiędzy szerokością bioder a barków. Stopy ustawione symetrycznie. Zdecyduj, na którą nogę zamierzasz robić wypad (A).

2. Przebieg ruchu – delikatnie wytracając ciało z równowagi w stronę, w którą zamierzasz robić wypad, oderwij od podłoża nogę prowadzącą ruch, odstaw ją do boku i wyhamuj nią ruch. Noga, która bez przerwy pozostaje w kontakcie z podłożem, jest cały czas wyprostowana w kolanie. Wyhamowując ruch obniż pozycję do pozycji wypadu. Powrót odbywa się po tym samym torze ruchu, a jego zapoczątkowanie wymaga intensywnej pracy mięśni pośladkowych i czworogłowych uda (B, C).

**Grupa wiekowa:** 10-14, 15-18

*\*Wypady są elementami specyficznymi, egzekwowanymi w skrajnych zakresach ruchu kończyn dolnych. Bez względu na formę wypadu, jeśli ruch będzie wykonywany z kontrolą, praktycznie zawsze da się zaobserwować progres w mobilności.*

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończynę dolną ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kość biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co tamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trójlinii kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Wypad w miejscu

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań w dalekim wyroku, utrzymując stopy co najmniej na szerokość bioder (ułatwi to utrzymanie równowagi). Pozycja wyjściowa przypomina tę z wyroku w miejscu, z tym że jest od niej obszerniejsza (A).
2. Przebieg ruchu – utrzymuj tułów w miarę pionowo, a kolano nogi zakrocnej jak najbliżej wyprost. Uginając kolano nogi wykrocnej, przenieś je jak najdalej w przód. Powrót odbywa się po tym samym torze ruchu (B).

Grupa wiekowa: 10–14, 15–18

*\*Wypady są elementami specyficznymi – egzekwowanymi w skrajnych zakresach ruchu kończyn dolnych. Bez względu na formę wypadu, jeśli ruch będzie wykonywany z kontrolą, praktycznie zawsze da się zaobserwować progres w mobilności.*

### Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kość biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolano do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenóż), wyroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Ćwiczenia siłowe

W tej grupie znajdziesz elementy, których wykonanie wymaga wzmożonej pracy układu mięśniowego. Są to ćwiczenia z sekcji: przysiad, ciąg, core oraz czworakowanie. Pracę z tą sekcją dzielimy na grupy wiekowe.

## Sekcja ciągi i wspięcia na palce

W tej sekcji znajdziesz ćwiczenia, które w odróżnieniu od przysiadów angażują mocniej tylną część ud. Dodatkowo znalazły się tu ćwiczenia wzmacniające mięśnie łydek. Wynika to z bezpośredniej zależności między tymi segmentami ciała. Z racji tego, że ciągi są elementami wzmacniającymi tyły ud w rozciągnięciu, można z powodzeniem zastosować je w pracy nad mobilnością.

# Ciąg klasyczny

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań ze stopami ustawionymi równolegle i na szerokość bioder. Sylwetka wyprostowana, ciężar ciała rozłożony równomiernie na stopach (A).

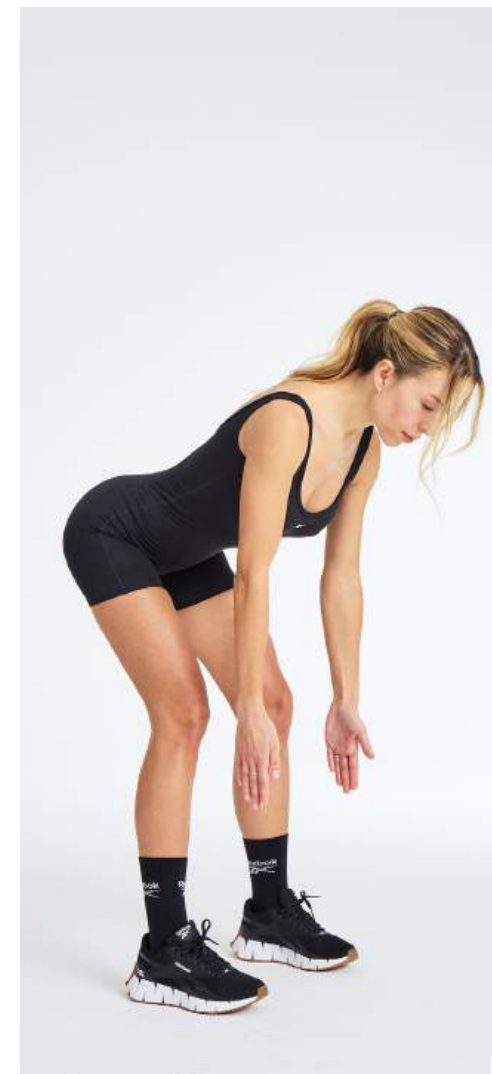
2. Przebieg ruchu – utrzymując wyprostowany kręgosłup, powoli zacznij ugiąć biodra. Standard prostych pleców wymusi delikatne wychylenie tułowia w przód. Kolana uginaj nieznacznie, tak żeby móc zostawić je nad piętami. Zginanie biodra jest kontynuowane do momentu, kiedy pojawi się wrażenie rozciągania z tyłu ud, a zachowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa zacznie stanowić wyzwanie. Zatrzymaj ruch. Przenieś ciężar ciała delikatnie na pięty (bez odrywania przodostopia od podłoża), co spotęguje odczucia z tyłu uda. „Wypychając” pośladkami biodra, wróć do pozycji wyjściowej (B).

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kołec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trójlinii kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jednoonóż), wyroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



*\*Ruch zawiasowy w biodrze bez ciężaru potocznie nazywany jest „skłonem dzień dobry”. Na potrzeby ujednoczenia nomenklatury i żeby ułatwić ci poruszanie się po e-booku, wrzuciliśmy go jednak do „worka” z ciągami. W grupach starszych, w których uczniowie mają dostęp do siłowni, możesz wykorzystywać to ćwiczenie do budowania siły i stabilizacji prostowników kręgosłupa. Wystarczy ująć w dłonie sztangę lub dowolne obciążenie zewnętrzne, a resztę pracy wykonać w opisany wyżej sposób.*

*Ze względu na pracę w rozciągnięciu mięśni możesz również dobrze wykorzystywać ten ruch w pracy nad mobilnością.*

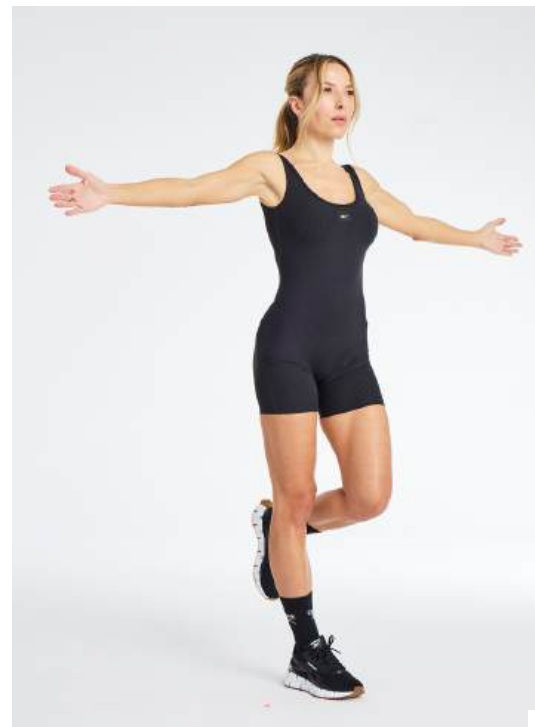
# Ciąg na jednej nodze „jaskółka”

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań na jednej nodze, druga noga lekko ugięta. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na całej stopie, ramiona mogą być rozłożone na boki w celu ułatwienia utrzymania równowagi (B).

2. Przebieg ruchu – utrzymując wyprostowany kręgosłup, powoli zacznij zginać biodro nogi postawnej. W momencie kiedy tułów zacznie się delikatnie pochylać w przód, wyprostuj nogę, która jest w powietrzu, i tym samym zbuduj przeciwwagę dla tułowia. Pozwoli ci to zejść tułowiem niżej bez zaburzenia standardów, a tym samym zwiększy bodziec dla tyłu uda. Zatrzymaj się i upewnij, że biodra są na tej samej wysokości. Przenieś nieznacznie ciężar ciała na piętę (bez odrywania przodostopia) i powoli wróć do pozycji wyjściowej, „pchając” pośladkiem biodro do wyprostowania (B).

Grupa wiekowa: 7-9, 10-14, 14-18



*\*Martwy ciąg na jednej nodze jest doskonałym elementem rozwijającym sprawność na wielu polach: siła, stabilizacja, koordynacja. W początkowej fazie nauczania ruchu można wykorzystać dodatkowe wsparcie, np. stanąć obok ściany i w razie potrzeby oprzeć na niej rękę dla zachowania równowagi. Pozwoli to skupić się na odczuciach płynących z mięśni.*

### Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończynę dolną ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kolec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieję się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trójki kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jednonóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Ciąg SUMO

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań ze stopami ustawionymi zdecydowanie szerzej niż na szerokość barków. Stopy powinny być ustawione symetrycznie, a ciężar ciała powinien być na nich rozłożony równomiernie (A, B).

2. Przebieg ruchu – utrzymując wyprostowany kręgosłup, powoli zacznij zginać biodra. Standard prostych pleców wymusi wychylenie tułowia w przód. Kolana uginaj minimalnie, tak żeby móc zostawić je nad piętami. Dodatkowo, aby utrzymać kolana we właściwym miejscu, w tej technice trzeba zrotować uda na zewnątrz, zwiększając tym samym dystans między kolanami. Zginanie bioder jest kontynuowane do momentu, kiedy pojawi się wrażenie rozciągania w tylnej lub po wewnętrznej stronie ud, a utrzymanie naturalnych krzywizn kręgosłupa zacznie stanowić wyzwanie. Zatrzymaj ruch i przenieś ciężar ciała delikatnie na pięty (bez odrywania od podłoża przodostopia), co spotęguje odczucia z tyłu ud. „Phając” pośladkami biodra z powrotem do wyprostu, wróć do pozycji wyjściowej (C, D).

Grupa wiekowa: 7-9, 10-14, 15-18

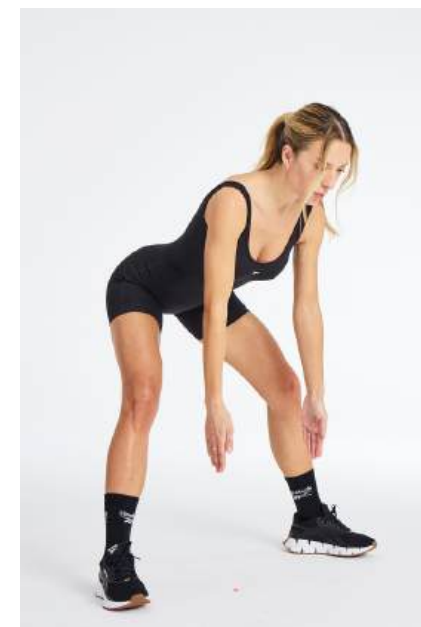
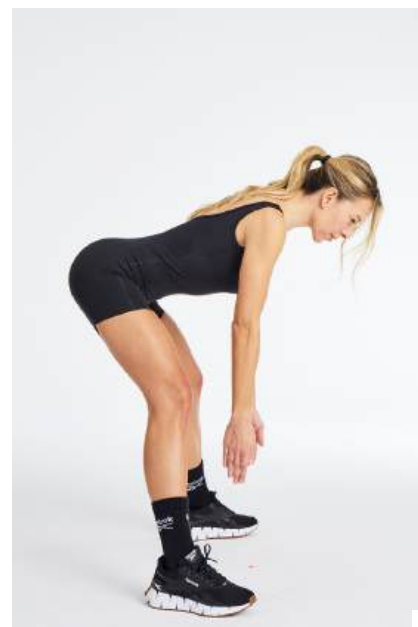
*\*Martwy ciąg jest doskonałym elementem rozwijającym sprawność na wielu polach: siła, stabilizacja, koordynacja. W początkowej fazie nauczania ruchu można wykorzystać dodatkowe wsparcie, np. stanąć obok ściany i w razie potrzeby oprzeć na niej rękę dla zachowania równowagi. Pozwoli to skupić się na odczuciach płynących z mięśni.*

### Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kolec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trakcji kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Wspięcia na palce w wykroku



a



b

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – w tym ćwiczeniu wykorzystujemy pozycję wyjściową wykroku w miejscu. Różni się ona jednak od oryginału tym, że praca w stawie skokowym odbywa się w utrzymywanej niskiej pozycji w wykroku (A).
2. Przebieg ruchu – bez zmiany w ustawieniu pozycji wyjściowej wspinaj się na palce nogi wykroczonej. Powrót do pozycji wyjściowej przebiega po tym samym torze ruchu i z kontrolą – nie pozwól, aby pięta swobodnie opadła na podłogę (B).

Grupa wiekowa: 7-9, 10-14, 15-18

*\*Wspięcia na palce dzielimy na wspięcia z kolaniem wyprostowanym i ugiętym. Zmienia to całkowicie sposób zaangażowania mięśni łydki w ruch.*

### Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kolec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolana do środka, co tamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieję się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trójki kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jednonóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Wspięcia na palce obunóż, stojąc

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań ze stopami ustawionymi równolegle i na szerokość bioder. Jeśli pojawia się asymetria, tzn. jedna noga pracuje wyraźnie inaczej od drugiej, wtedy możesz polecić uczniowi żeby złączył nogi w pozycji wyjściowej. Ułatwi to równomierne obciążenie kończyn (A).

2. Przebieg ruchu – utrzymując wyprostowaną sylwetkę powoli wespnij się na palce obu nóg. Powrót przebiega po tym samym torze ruchu i z kontrolą – nie pozwól na swobodne opadnięcie pięt na podłogę (B).



*\*Wpięcia na palce dzielimy na wspięcia z kolanem wyprostowanym i ugiętym. Zmienia to całkowicie sposób zaangażowania mięśni łydki w ruchu.*

## Uwaga!

W trakcie wykonywania technik angażujących kończyny dolne ważne jest utrzymanie tzw. prawidłowego toru ruchu rzepki. Jest to ustawienie, w którym kolec biodrowy przedni górny, rzepka oraz drugi palec stopy znajdują się na przebiegu linii prostej. Najczęściej popełnianym błędem jest zejście się kolan do środka, co łamie tę linię – chodzi o tzw. koślawienie kolan.

Dzieje się tak przeważnie wtedy, kiedy uczeń nie rozumie ruchu lub pojawiają się braki w sile lub mobilności.

Zdjęcie jest poglądowe, a samo zjawisko utrzymania trójki kolana dotyczy wszystkich technik przysiadów (obunóż, jedenonóż), wykroków, także ciągów, a na dobrą sprawę wszystkich ćwiczeń, które angażują kończynę dolną, i w których istnieje ryzyko koślawienia kolan.



# Ćwiczenia siłowe

W tej grupie znajdziesz ćwiczenia, których wykonanie wymaga wzmożonej pracy układu mięśniowego. Są tu zadania z sekcji przysiad, ciąg, „core” oraz czworakowanie.

Pracę z tą sekcją dzielimy na grupy wiekowe.

## Sekcja CORE

W tej sekcji znajdziesz elementy siłowe wzmacniające mięśnie tułowia. Rozbudowaliśmy definicję „mięśni korpusu” o mięśnie obsługujące łopatkę oraz o mięśnie pośladków. Wynika to z faktu, że nie tylko mięśnie brzucha i prostowniki grzbietu dbają o stan kręgosłupa. Kondycja mięśni środkowej części grzbietu oraz pośladki także mają ogromne znaczenie.

Większość ćwiczeń w tej sekcji to pozycje statyczne wykonywane na czas, ale znajdziesz tu również ćwiczenia dynamiczne, testujące umiejętność utrzymania sylwetki.

# Połówka hollow

## Ustawienie pozycji.

Przyjmij pozycję leżenia tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy na podłodze, ramiona wzdłuż ciała. Oderwij od podłogi ramiona, ustawiając łopatkę w protrakcji, tym samym „zamykając” klatkę piersiową i ułatwiając odcinkowi piersiowemu kręgosłupa zgięcie. Ustaw miednicę w tytopochyleniu – zaangażujesz tym samym dolne partie brzucha. Następnie z wydechem wykonaj spięcie brzucha, unosząc przy tym głowę i część środkową grzbietu nad podłogę. Wytwraj w pozycji przez wyznaczony czas (A).



# Hollow podwinięte

## Ustawienie pozycji.

Wykorzystaj ustawienie z połówki hollow. Kiedy będziesz pewien, że pozycja jest prawidłowa, najpierw przyciągnij do klatki piersiowej jedno, a później drugie kolano. Zwróć uwagę, czy przy tej technice miednica jest wciąż w tytopochyleniu, a kość ogonowa nie dotyka do podłogi. Jeśli nie utrzymasz tego standardu, to ten wariant hollow nie jest jeszcze dla ciebie (A).



# Spięcia brzucha skośne w pozycji hollow

## Sposób wykonania zadania

Wykorzystaj pozycję z połówki hollow. W chwili, w której będziesz pewny, że pozycja jest prawidłowa, wykonaj skłon tułowia do boku, jakbyś próbował sięgnąć dłonią do stopy po tej samej stronie ciała. Wróć do pozycji wyjściowej, powtórz na drugą stronę (A, B, C).



# „Sikający pies”

## Sposób wykonania zadania

Zadecyduj, która noga ma pracować. W pozycji klęku podpartego oderwij kolano tej nogi od podłogi i, bez zmiany w położeniu bioder, odwiedź ugiętą w kolanie nogę jak najdalej w bok (A, B).

*\*Ta technika ma wiele zalet i może być z powodzeniem wykorzystywana w treningu siłowym i przy mobilizacjach.*



# Wyprost biodra

## Sposób wykonania zadania

Zadecyduj, która noga ma pracować. W pozycji klęku podpartego oderwij kolano tej nogi od podłogi. Bez zmiany w położeniu bioder wyprostuj biodro po stronie pracującej nogi. Zwróć uwagę na utrzymanie kąta prostego w kolanie – decyduje to o zaangażowaniu mięśni tylnej części uda (A, B).

*\*Ta technika ma wiele zalet i może być z powodzeniem wykorzystywana w treningu siłowym i przy mobilizacjach.*



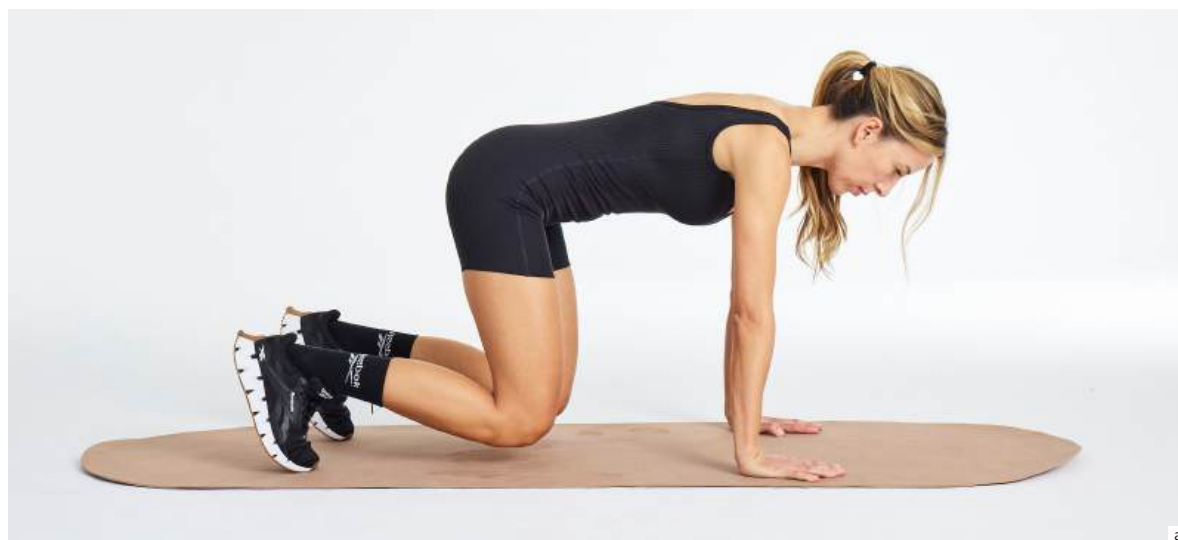
# Z klęku podpartego do „psa z głową w dół”

## Sposób wykonania zadania

Z pozycji klęku podpartego oderwij od podłogi jednocześnie obydwa kolana. Stopniowo je prostując, zacznij wynosić biodra do góry. W tym czasie ramiona pracują w kierunku do zgięcia (przodem nad głowę) – tułów ustawia się w linii prostej z ramionami. Zwróć uwagę, że częściej proponujemy warianty „psa z głową w dół” z kolanami ugiętymi. Jest to spowodowane faktem, iż chcemy, żeby techniki mocniej wpływały na biodra niż na stawy krzyżowo-biodrowe (połączenie kręgosłupa z miednicą). Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się po tym samym torze ruchu (A, B, C).



b



a



c

# Plank na kolanach i przedramionach (krótki plank)



## Ustawienie pozycji

Chcąc efektywnie wejść w pozycję krótkiego planku, zacznij od umiejscowienia przedramion na macie. Upewnij się, że barki masz nad łokciami, a ramiona są ustawione prostopadle do podłogi. Następnie wyciągnij nogi w tył jak do pozycji klasycznego podporu przodem (tzw. plank). Gdy obydwie stopy będą miały kontakt z podłogą, ugnij nogi w kolanach do momentu, aż ciało utworzy łuk zaczynający się na kolanach, a kończący na głowie. Nanieś niezbędne korekty na ustawienie miednicy, tzn. ustaw ją w tyłopochyleniu. Wytrwaj w pozycji określony czasu (A).

# Łopatkka T

## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji leżenia przodem, ramiona odwiedzone do kąta 90°. Całe ciało tworzy kształt litery „T”. Ustabilizuj pozycję, napinając pośladki i spinając brzuch, tak jakbyś chciał ustawić miednicę w tyłopochyleniu. Na tak zbudowaną pozycję nałóż pracę ramion i łopatek, odrywając kończyny górne od podłogi. Staraj się, żeby technika angażowała mięśnie obręczy kończyny górnej – nie powinny pojawiać się kompensacje wyginające kręgosłup. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się pod kontrolą (A, B).



a



b

# Łopatkka Y



## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji leżenia przodem, ramiona wyciągnięte nad głowę, dłonie ustawione nieco szerzej niż na szerokość barków. Całe ciało tworzy kształt litery „Y”. Ustabilizuj pozycję, napinając pośladki i spinając brzuch, tak jakbyś chciał ustawić miednicę w tyłopochyleniu. Na tak zbudowaną pozycję nałóż pracę ramion i łopatek, unosząc kończyny górne nad podłogę. Staraj się, żeby technika angażowała mięśnie obręczy kończyny górnej – nie powinny pojawiać się kompensacje wyginające kręgosłup. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się pod kontrolą (A, B).

# Łopatkka A

## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji leżenia przodem, ramiona spoczywają po bokach ciała i są delikatnie odwiedzone – ich ustawienie przypomina kształt litery „A”. Ustabilizuj pozycję, napinając pośladki i spinając brzuch, tak jakbyś chciała ustawić miednicę w tyłopochyleniu. Na tak zbudowaną pozycję nałóż pracę ramion i łopatek, odrywając kończyny górne od podłogi, a następnie ściągnając łopatki w kierunku pośladków tak, żeby optycznie wydłużyć szyję. Staraj się, żeby technika angażowała mięśnie obręczy kończyny górnej – nie powinny pojawiać się kompensacje wyginające kręgosłup. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się pod kontrolą (A, B).



a



b

# Naprzemianstronne wznosy kończyn



## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji leżenia przodem. Ramiona wyciągnięte nad głowę znajdują się blisko uszu. Całe ciało przypomina kształtem literę „I”. Pracę zacznij od spięcia pośladków, zapewniając transfer napięć z pośladka na łopatkę i na odwrót. Następnie unieś dwie naprzemianległe kończyny, tzn. lewą rękę i prawą nogę. Ruch prowadź jak najwyżej, ale bez nadmiernej rotacji tułowia czy przesadnego wyprostu w odcinku lędźwiowym kręgosłupa (A, B).



*\*To ćwiczenie jest świetnym narzędziem do usprawniania mięśni przykręgosłupowych. Zpowodzeniem można, a nawet trzeba, wykorzystywać je w pracy z grupami młodszymi, żeby wyrobić w nich świadomość prawidłowej postawy.*

# Wyprost bioder z odwiedzeniem

## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji leżenia przodem. Dłonie splecione pod czołem, twarz skierowana do podłogi. Pracę zacznij od spięcia pośladków. Pozwoli to zachować prawidłową kolejność napięć we wzorcu prostowania biodra. Następnie kontrolowanym ruchem oderwij obydwie kończyny dolne od podłogi i staraj się je unieść jak najwyżej bez wykorzystania do ruchu prostowników odcinka lędźwiowego. Jeśli do tego dojdzie, zaczniesz odczuwać silne napięcie w dolnej części grzbietu. Po uzyskaniu zadowalającej wysokości zacznij odwozić uda, spinając przy tym co raz mocniej pośladki. Utrata wysokości przy odwiedzeniu jest czymś naturalnym. Bardziej skup się na tym, żeby nie przeciążyć prostowników odcinka lędźwiowego (A, B, C).

*\*To ćwiczenie jest świetnym narzędziem do usprawniania mięśni przykręgosłupowych. Z powodzeniem można, a nawet trzeba, wykorzystywać je w pracy z grupami młodszymi, żeby wyrobić w nich świadomość prawidłowej postawy.*



# Wyprost biodra



## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji leżenia przodem. Dłonie splecione pod czołem, twarz skierowana do podłogi. Pracę rozpocznij od spięcia pośladków. Pozwoli to zachować prawidłową kolejność napięć we wzorcu wyprostowania biodra. Następnie kontrolowanym ruchem oderwij jedną kończynę dolną od podłogi i staraj się ją unieść jak najwyżej bez wspomaganie ruchu skrętem tułowia czy siłą którejkolwiek innej kończyny niż ta, która powinna pracować. Po kontrolowanym powrocie do pozycji wyjściowej wykonaj ćwiczenie na drugą stronę (A, B).

*\*To ćwiczenie jest świetnym narzędziem do usprawniania mięśni przykręgosłupowych. Z powodzeniem można, a nawet trzeba, wykorzystywać je w pracy z grupami młodszymi, żeby wyrobić w nich świadomość prawidłowej postawy.*

# Wyprost kręgosłupa. Ramiona A

## Sposób wykonania zadania

Pozycją wyjściową do tej techniki jest leżenie przodem. Ramiona spoczywają po bokach ciała i są nieznacznie odwiedzone. Pracę zacznij od napięcia pośladków, tworząc w ten sposób fundament dla pracy prostowników grzbietu. Następnie oderwij od podłogi ramiona i oddal barki od uszu, wydłużając optycznie szyję. Kiedy pozycja będzie solidna, unieś mostek nad podłogę. Dojdź tylko do takiej wysokości, kiedy stopy jeszcze mają kontakt z podłogą (A, B). Kontrolowanym ruchem opuść tułów i ramiona do pozycji wyjściowej.



a



b

*\*To ćwiczenie jest świetnym narzędziem do usprawniania mięśni przykręgosłupowych. Z powodzeniem można, a nawet trzeba, wykorzystywać je w pracy z grupami młodszymi, żeby wyrobić w nich świadomość prawidłowej postawy.*

# Wyprost kręgosłupa. Ramiona „motylki”



a



b

## Sposób wykonania zadania

Pozycją wyjściową jest pozycją leżenia przodem z palcami dłoni przy uszach lub dłońmi zaplecionymi za głową. Jeśli decydujesz się na wariant drugi, zwróć szczególną uwagę, żeby dłonie nie pchały głowy, ale głowa może przepychać dłonie w tył. Przed uniesieniem klatki piersiowej napnij pośladki. Da to solidny fundament dla pracy prostowników grzbietu. Jeśli jesteś pewien solidnej pozycji, zacznij odrywać mostek od podłogi, ale unieś go tylko do takiej wysokości, w której jeszcze masz stopy na podłodze (A, B). Kontrolowanym ruchem opuść klatkę piersiową do pozycji wyjściowej.

*\*To ćwiczenie jest świetnym narzędziem do usprawniania mięśni przykręgosłupowych. Z powodzeniem można, a nawet trzeba, wykorzystywać je w pracy z grupami młodszymi, żeby wyrobić w nich świadomość prawidłowej postawy.*

# Wyprost bioder

## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji leżenia przodem. Dłonie splecione pod czołem. Twarz skierowana do podłogi. Pracę zacznij od spięcia pośladków. Pozwoli to zachować prawidłową kolejność napięć we wzorcu wyprostowania biodra. Następnie kontrolowanym ruchem oderwij kończyny dolne od podłogi i staraj się je unieść jak najwyżej bez wykorzystania do ruchu prostowników odcinka lędźwiowego. Będziesz wiedział, że włączają się do pracy, odczuwając silne napięcie w dolnej części grzbietu (A, B).



a



b

*\*To ćwiczenie jest świetnym narzędziem do usprawniania mięśni przykręgosłupowych. Z powodzeniem można, a nawet trzeba, wykorzystywać je w pracy z grupami młodszymi, żeby wyrobić w nich świadomość prawidłowej postawy.*

# Wyprost kręgosłupa. Ramiona Y-W



## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji leżenia przodem, ramiona wyciągnięte nad głowę, dłonie ustawione szerzej niż na szerokość barków. Układ ciała przypomina literę „Y”. Przed przystąpieniem do ćwiczenia zbuduj stabilną pozycję poprzez napięcie pośladków. Następnie oderwij ramiona od podłogi. Unieś mostek nad podłogę i ugnij ramiona w łokciach przez ich ściągnięcie w kierunku pośladków (A, B).

*\*To ćwiczenie jest świetnym narzędziem do usprawniania mięśni przykręgosłupowych. Z powodzeniem można, a nawet trzeba, wykorzystywać je w pracy z grupami młodszymi, żeby wyrobić w nich świadomość prawidłowej postawy.*

# Ćwiczenia siłowe

W tej grupie znajdziesz ćwiczenia, których wykonanie wymaga wzmożonej pracy układu mięśniowego. Zawarliśmy tu ćwiczenia z sekcji: przysiad, ciąg, „core” oraz czworakowanie. Pracę z tą sekcją dzielimy na grupy wiekowe.

## Sekcja CZWORAKOWANIE

To sekcja przygotowana z myślą o uczniach klas 1–3. Sprawdzi się jednak także w przypadku starszych roczników nie tylko jako forma rozgrzewki, ale też podczas pracy nad mięśniami tułowia/posturalnymi (CORE) oraz jako urozmaicenie w trakcie interwałów. W tej sekcji znajdują się ćwiczenia mobilizacyjne, stabilizujące oraz siłowe i dynamiczne – całe spektrum zadań ruchowych niezbędnych w rozwoju motorycznym

# Czołganie



a



b

## Sposób wykonania zadania

Zacznij od pozycji leżącej. Ćwiczenie polega na przemieszczaniu się, pęczając jak najbliżej podłogi. Staraj się zadanie wykonywać efektywnie, czyli sprawnie przemieszczać się w przód. Najpopularniejszą techniką jest jednoczesne poruszanie przeciwstawnymi kończynami, tzn. z prawą ręką pracuje lewa noga, a z lewą ręką pracuje prawa noga. Najlepiej jest angażować całe ciało i unosić kończyny w trakcie ruchu – zminimalizuje to ryzyko otarcia naskórka (A, B).

*\*Technika ta jest świetnym ćwiczeniem nie tylko dla najmłodszych grup. Dzięki dużemu odwiedzeniu stawu biodrowego mobilizowane są mięśnie przywodziciele ud. Czyni to z tego zadania idealne ćwiczenie mobilizujące dla grup starszych.*

### Uwaga!

Przed wykonaniem tej techniki upewnij się, z jakim podłożem masz do czynienia. Pamiętaj, że narażasz ćwiczącego na kontakt z podłogą i na jego ciele mogą się pojawić otarcia albo siniaki.

# Czworakowanie bokiem

## Sposób wykonania zadania

Pozycją wyjściową do tej techniki jest klęk podparty. Unieś kolana nad podłogę, tak żeby ustawić je na wysokości pięt. Zadanie polega na przemieszczaniu się bokiem z jak najmniej zauważalną pracą tułowia. W tej wersji proponujemy odrywanie od podłoża jednocześnie obu kończyn po jednej stronie ciała, tzn. lewa noga – lewa ręka i prawa noga – prawa ręka. Uczy to układ ruchu stabilizacji jednostronnej. Opieranie kończyn na podłożu powinno być ciche i zamortyzowane. Nie należy opierać ciała na rękach w pełni wyprostowanych w łokciach (A, B, C, D).



# „Jaszczurka”

## Sposób wykonania zadania

Zacznij z pozycji klęku podpartego. Unieś nieznacznie kolana i zrób krok w przód, używając przeciwstawnych kończyn (lewa ręka – prawa noga). W momencie kiedy powtórzysz ten sam schemat ruchu drugą parą kończyn, znajdziesz się w pozycji do kontynuowania czworakowania. Ostatnim standardem, który chcemy dołożyć do tej techniki, jest rotacja tułowia w stronę nogi wykroczonej. Dzięki utrzymaniu wszystkich wyżej wymienionych standardów ćwiczący może czerpać wiele korzyści z jednego ćwiczenia. Oprócz kształtowania siły ćwiczenie może spełniać także funkcję mobilizacyjną.

Wraz ze wzrostem siły ćwiczący powinien wykonywać zadanie z ciałem ustawionym jak najbliżej podłogi (A, B, C, D).



# Kaczy chód

## Sposób wykonania zadania

Technika polega na przemieszczaniu się w pozycji kucznej. Jeśli ruchomość kończyn dolnych na to pozwala, ćwiczący powinien starać się podczas każdego kroku przecząć całą stopę po podłodze. Plecy powinny pozostawać wyprostowane. Jeżeli zejście do głębokiej pozycji uniemożliwia utrzymanie prostych pleców, znaczy to, że pozycja jest za głęboka albo uczeń nie rozumie, na czym polega prawidłowe ustawienie sylwetki. W takim przypadku można raz jeszcze ćwiczącemu wytłumaczyć poprawną technikę wykonania ruchu lub zalecić utrzymanie wyższej pozycji bioder.



*\*Technika ta jest świetnym ćwiczeniem nie tylko dla uczniów w najmłodszych grupach wiekowych. Dzięki konieczności wykonywania ruchu ze skrajnych zakresów ruchu bioder, mobilizowana jest balistycznie (eksplozywnie) cała kończyna dolna. Czyni to z tego elementu idealne ćwiczenie mobilizujące także dla starszych grup wiekowych.*

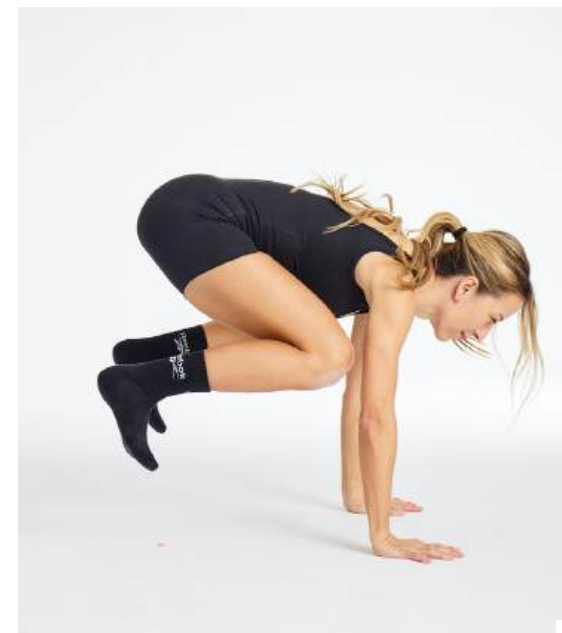
# „Królik”

## Sposób wykonania zadania

Pozycją wyjściową jest pozycja kuczna, dłonie dotykają podłogi. Ciężar ciała rozłożony jest na czterech punktach podparcia. Jeśli ruchomość ciała na to pozwala, należy wykorzystać pozycję głębokiego przysiadu z piętami na podłodze. Nie jest to jednak priorytet.

W pozycji kucznej wyciągnij przed siebie ręce. Postaraj się sięgnąć najdalej jak możesz. Oprzyj pewnie dłonie na podłodze i przeskocz stopami w kierunku dłoni. Postaraj się zamortyzować skok, powoli opuszczając biodra do pozycji wyjściowej (A, B, C).

*\*Technika ta jest świetnym ćwiczeniem nie tylko dla uczniów w najmłodszych grupach wiekowych. Amortyzacja wyskoku, czyli dynamiczne wejście w pozycję kuczną, mobilizuje balistycznie (eksplozywnie) całą kończynę dolną. Czyni to z tego elementu idealne ćwiczenie mobilizujące także dla starszych uczniów.*



# „Niedźwiedź”

## Sposób wykonania zadania

Czworakowanie w pozycji niedźwiedzia charakteryzuje wysoka pozycja bioder. Jak większość technik odzwierzęcych, zaczyna się ją od klęku podpartego. Unieś kolana i biodra niemalże do pełnego wyprostowania nóg w kolanach. Krok wykonuj używając przeciwstawnych kończyn (prawa ręka – lewa noga). Przez cały czas pracy staraj się trzymać niezmienny kąt ugięcia kolan. Ruch lokomocyjny wychodzi z bioder. Dzięki temu można zmobilizować do pracy pośladki, a nie tylko mięśnie czworogłowe. Oczywiście ten standard dotyczy głównie starszej młodzieży, bardziej świadomej swojego ciała (A, B).



# „Stoliczek”

## Sposób wykonania zadania

Najłatwiej pozycję wyjściową będzie zrozumieć przez obycie z pozycją stoliczka z sekcji CORE. Usiądź w siadzie podpartym z nogami ugiętymi w kolanach. Zanim uniesiesz biodra do wysokości barków, upewnij się, że łopatki są ściągnięte, a plecy wyprostowane. Unieś wysoko biodra, wykorzystując pracę ramion i pośladków. Z tej pozycji, używając naprzemianległych kończyn (lewa ręka – prawa noga), przemieszczaj się w przód. Cały czas staraj się utrzymać maksymalną wysokość bioder (A, B, C).



# Tygrys

## Sposób wykonania zadania

Czworakowanie w pozycji tygrysa charakteryzuje utrzymywanie bioder na wysokości barków i próba wyłączenia z ruchu rotacji miednicy i kręgosłupa. Tak jak przy większości technik odzwierzęcych, pozycję buduje się z kłęk podpartego. W tej technice jest to o tyle łatwe, że wystarczy oderwać kolana od podłogi, aby uzyskać pożądaną pozycję wyjściową.

Krok wykonuj wykorzystując jednoczesną pracę naprzemianległych kończyn (lewa ręka – prawa noga, prawa ręka – lewa noga). Podczas przemieszczania się staraj się utrzymać tułów nieruchomo. Zadanie ułatwia wykonywanie wielu matych kroczków i skrócenie czasu przebywania na dwóch punktach podparcia. Ze wzrostem siły i stabilizacji można wydłużać czas przebywania na dwóch punktach podparcia i wydłużać krok (A, B, C).



b



a



c

# „Żaba”

## Sposób wykonania zadania

Żaba jest progresją techniki „królika”. Główną różnicą jest tu pojawienie się fazy lotu. Pozycja wyjściowa jest pozycją kuczną lub głębokiego przysiadu, tak samo jak w króliku, ręce natomiast nie mają kontaktu z podłożem. Na początku należy ustalić punkt, w którym powinny „wylądować” dłonie. Trzeba dopasować długość skoku do własnych możliwości. Najlepiej w tym pomoże obycie z wcześniej już wspomnianą techniką „królika”.

Żaba zaczyna się wybiciem z nóg w przód – to początek fazy lotu, kiedy ani dłonie, ani stopy, nie mają kontaktu z podłożem. Pierwszy kontakt ten powinny uzyskać dłonie i to one na początku wyhamowują ruch. Zaraz po krótkim kontakcie dłoni z podłożem należy je od niego oderwać. Resztę energii przyjmują biodra – „wskakują” dynamicznie w pozycję przysiadu lub kuczną (A, B).

*\*Technika ta jest świetnym ćwiczeniem nie tylko dla uczniów w najmłodszych grupach wiekowych. Dzięki zamortyzowaniu wyskoku poprzez dynamiczne wejście w pozycję kuczną, mobilizowane balistycznie/eksplozywnie są całe kończyny dolne. Czyni to z tego zadania idealne ćwiczenie mobilizujące dla starszych grup wiekowych.*



a



b

# „Żaba” z nogami razem

## Sposób wykonania zadania

Nie trudno się domyślić, czego wariantem jest ta technika. Wykorzystaj ustawienie i sposób wykonania zadania z techniki „żaby” z tą drobną różnicą, że tym razem stopy są złączone. Ustal miejsce, w którym chcesz „wylądować dłońmi”. Zacznij ruch od delikatnego wybicia się z nóg i wejścia w krótką fazę lotu. Najpierw „lądują” dłonie, wyhamowując ruch. Zanim postawisz stopy, postaraj się oderwać dłonie. (A, B).

*\*Technika ta jest świetnym ćwiczeniem nie tylko dla uczniów w najmłodszych grupach wiekowych. Dzięki zamortyzowaniu wyskoku poprzez dynamiczne wejście w pozycję kuczną, mobilizowane balistycznie/eksplozywnie są całe kończyny dolne. Czyni to z tego zadania idealne ćwiczenie mobilizujące dla starszych grup wiekowych.*



a



b

# Ćwiczenia gibkości

W tej grupie znajdziesz ćwiczenia, które wspomagają pracę układu mięśniowego, dbając o jego elastyczność oraz prawidłowe zakresy ruchu w stawach.

## Sekcja mobilizacje

Zawarliśmy tu elementy mobilizujące poszczególne segmenty ciała. Pracę nad mobilnością ujęliśmy w ramy ćwiczeń siłowych. Ich zadaniem jest poprawa elastyczności tkanek i uzyskanie większego zakresu ruchu z natychmiastową kontrolą tego zakresu. Jest to bardzo skuteczny element kończący rozgrzewkę przed ćwiczeniami dynamicznymi, gdyż przygotowuje ścięgna do reakcji na dynamiczne rozciągnięcie, tym samym minimalizując ryzyko urazu. Aby uzyskać takie efekty, należy wykonywać nie mniej niż 10 powtórzeń danego ćwiczenia.

# Oddech przy pracy nad gibkością

Jeżeli chodzi o mobilizację, z racji tego, że pojawia się w nich komponent siłowy, tempo oddechu należy dopasować do tempa pracy, starając się zawsze robić wydech w drodze do skrajnego zakresu ruchu. Im szybciej pracujesz, tym płycej i szybciej oddychasz. Wydech blisko skrajnego zakresu ruchu daje możliwość powiększenia zakresu ruchu, gdyż eliminuje niepotrzebne napięcie mięśni.

Jeżeli mowa o pracy nad wyciszeniem, tutaj sytuacja wygląda inaczej i jest bardziej skomplikowana. W celu skutecznej relaksacji uczniów powinien przede wszystkim opłacać umiejętność oddechu przeponą. Należy starać się unikać nauki „oddechu do brzucha”, aczkolwiek jest to najprostszy sposób świadomego wykonania zadania, czyli

włączenia w oddech pracy przepony. Lepszym rozwiązaniem jest położenie dłoni na dolnych żebrach i próba rozciągnięcia klatki w szerz, na wysokości do której przyłożone zostały ręce. Można też spróbować wykorzystać metody bardziej instynktowne. Poleć uczniowi, żeby zatkał jedną dziurkę od nosa (tę mniej drożną) i poproś, żeby wziął powolny (minimum 5 s) wdech przez jedną dziurkę. Dzięki temu we wdech powinna zaangażować się także przepona.

# Mobilizacja tyłu uda, ślizg nerwu kulszowego

## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – połóż się na plecach, nogi złączone, kolana ugięte do ok. 90°. Wybierz nogę, na której chcesz pracować i przyciągnij ją zgiętą w kolanie do klatki piersiowej. Spleć palce dłoni pod kolanem i dociągnij jeszcze ramionami kolano do klatki.

2. Przebieg ruchu – prostuj kolano nie zmieniając pozycji wyjściowej. Ruch wykonujesz do momentu, w którym poczujesz, że żeby kontynuować, musiałbyś pozwolić oddalić się kolano pracującej nogi od klatki piersiowej. Wytrzymaj chwilę w uzyskanej pozycji i wróć do pozycji wyjściowej.

*\*Ta technika jest świetnym narzędziem do mobilizacji przed treningiem jak i do wyciszenia po treningu. Dodatkowo praca dynamiczna z tym ćwiczeniem uwalnia nerw kulszowy z uścisku otaczających go mięśni.*

**Grupa wiekowa:** 7-9, 10-13, 14-17



a



b

# Mobilizacja zgięcia podeszwo- wego stopy

## Sposób wykonania zadania

1. Pozycja wyjściowa – siad kłęczny, siad japoński. Nazwy stosuje się wymiennie.
2. Przebieg ruchu – wybierz nogę na której chcesz pracować. Unieś nieco kolano tej nogi, zwiększając przy tym nacisk grzbietu stopy na podłoże.

*\*Brak zgięcia podeszwowego stopy i wskutek tego przeciążone przez niewłaściwy chód mięśnie prostowniki paluchów mogą rzutować na wyższe piętra aparatu ruchu, upośledzając funkcjonowanie bioder i kolan, a co za tym idzie całego układu ruchu. Mobilizację zgięcia podeszwowego stopy warto wykorzystać np. przed treningiem związanym z grą w piłkę nożną.*

**Grupa wiekowa:** 7-9, 10-13, 14-17

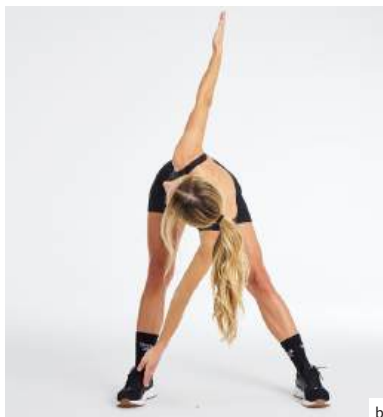


a



b

# Skrętoskłony



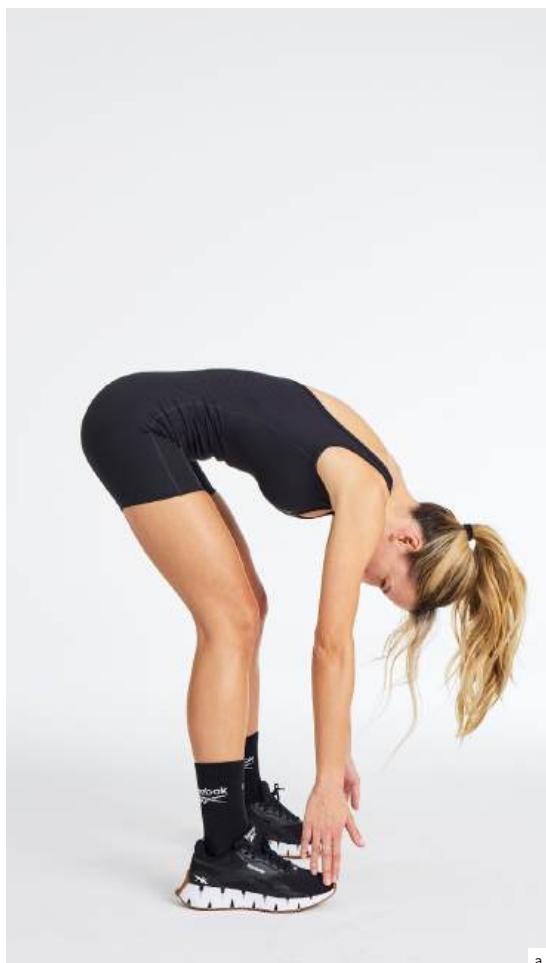
## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku z ramionami odwiedzionymi do wysokości barków. Rozstaw stóp jest kwestią indywidualną i ma wpływ na zaangażowanie różnych grup mięśniowych.
2. Przebieg ruchu – zacznij od delikatnej rotacji górnej połowy ciała. Wykorzystaj w tym celu obydwa ramiona: jedno ciągnie, a drugie pcha tułów w rotację. Następnie zacznij zginać biodra przenosząc miednicę w tył. Kontynuuj ruch zgięcia z rotacją, aż znajdziesz się w pozycji, w której poczujesz rozciąganie w tylnej części ud lub pod kolanami. Zatrzymaj ruch. Pogłęb go, ile możesz, i wróć do pozycji wyjściowej tym samym torem ruchu. Powtórz na drugą stronę.

*\*Skrętoskłony są narzędziem, które na pewno dobrze znasz. Chcielibyśmy ci tylko zwrócić uwagę na komponent rotacji w tym ruchu. Jest ona tutaj nadrzędna. Zmiana w rozstawie stóp spowoduje zaangażowanie innych mięśni kończyny dolnej, nie pozwól jednak, żeby odczucia z nóg odciągały uwagę od koncentracji na rotacji.*

**Grupa wiekowa:** 7-9, 10-13, 14-17

# Zgięcie – wyprost



## Instrukcja wykonania

1. Pozycja wyjściowa – stojąca, stopy ustawione równolegle.
2. Przebieg ruchu

Wykonaj powolny opad ciała w przód, zaczynając ruch od odcinka szyjnego. Następnie zaangażuj odcinek piersiowy i na koniec – lędźwiowy. Staraj się nie ugiąć przesadnie kolan. W najniższej pozycji tułowia możesz się rozluźnić i wytrzymać w niej chwilę. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się po tym samym torze ruchu. Najpierw prostuje się odcinek lędźwiowy, później piersiowy i na koniec szyjny.

Napnij pośladki. Wykonaj lekki wyprost odcinka szyjnego kręgosłupa i poczuj, jak klatka piersiowa chce za nim podążać. Pozwól jej na to, a następnie w ten sam sposób potraktuj odcinek lędźwiowy. Prostując niższe piętra tułowia utrzymuj jak najdłuższy łuk kręgosłupa ze szczytem na mostku.

*\*Praca na kręgosłupie jest tematem bardzo wrażliwym. Wynika to z łatwości, z jaką można go przeciążyć. Utrzymanie standardów i nie „pchanie się” na siłę w jak największe zakresy ruchu sprawia, że ćwiczenia tego typu stają się bezpieczne. Warto też zwrócić uwagę, że dla kręgosłupa jest lepiej, kiedy koordynuje się pracę poszczególnych jego pięter/segmentów, zamiast na siłę próbować go ustawić w skrajnej pozycji. Możesz wykorzystać ten argument w pracy z uczniami, żeby więcej uwagi przytkadali do jakości niż ilości.*

**Grupa wiekowa:** 7-9, 10-13, 14-17

# Ćwiczenia gibkość

W tej grupie znajdziesz ćwiczenia, które wspomagają pracę układu mięśniowego, dbając o jego elastyczność oraz prawidłowe zakresy ruchu w stawach. Pracy z tą sekcją nie dzielimy na grupy wiekowe.

## Sekcja relaksacje

Relaksacje to propozycje na zakończenie treningu. Chociaż służą też wydłużeniu mięśni, to jednak nie są zalecane jako forma rozgrzewki. Uspokajają układ ruchu i wyciszają go, pozwalając na zapoczątkowanie procesów regeneracji. Minimalny czas pozostawania w pozycji, który daje szansę mięśniom się rozluźnić, wynosi ok. 30 s. Warto przy takiej pracy skupić się na oddechu. Długi wdech, długi spokojny wydech – zdecydowanie usprawni to proces relaksacji.

# Kanapowe rozciąganie „czwórek”



a

## Ustawienie pozycji

Zacznij w pozycji klęku jednonog. Zapracuj nogą zakroczną, tak aby złapać jej stopę ręką po tej samej stronie ciała. Sposób wykonania tego ruchu nie ma znaczenia, liczy się efekt końcowy.

Po ustabilizowaniu pozycji napnij pośladek po stronie rozciąganej i spróbuj nim „przepchnąć” biodro do przodu. Będziesz wiedział, że robisz to prawidłowo, kiedy wrażenie rozciągania będzie rosło.

Grupa wiekowa: 7-9, 10-13, 14-17

*\*Przy rozciąganiu mięśni czworogłowych ważne jest, żeby pracować na przyczepie na kolcu biodrowym przednim dolnym (głowa prosta mięśnia czworogłowego). Żeby spełnić ten warunek, trzeba dbać o to, żeby biodro w trakcie wykonywania techniki było cały czas wyprostowane. Zdjęcie poglądowe pokazuje pozycję z biodrem lekko ugiętym.*



# Leżenie przewrotne

## Ustawienie pozycji

Na początku przed wejściem w tę pozycję wykonaj kilka swobodnych „kotysek” w celu zaznajomienia się z podłożem i siłą grawitacji. Następnie przetocz się na wysokość przejścia odcinka piersiowego w kręgosłup szyjny, opierając palce stóp na podłodze za głową. Łatwiejszy wariant to leżenie przewrotne z ramionami wyciągniętymi za głową. Kiedy w tej pozycji poczujesz się swobodnie, możesz zmienić położenie ramion, co delikatnie podniesie intensywność napięć w mięśniach grzbietu.

*\*Jak przy wszystkich ćwiczeniach angażujących kręgosłup, zwracamy uwagę na świadome i spokojne wejście w pozycję. Szczególnie wśród starszej młodzieży.*

**Grupa wiekowa:** 7-9, 10-13, 14-17



# Rozciąganie łydki stojąc, kolano proste

## Ustawienie pozycji

Stań w lekkim wykroku, stopy i biodra ustawione równolegle. Napnij mięsień czworogłowy w nodze zakroczonej, a następnie napinając pośladek tej samej nogi, dociśnij piętę do podłogi, a biodro wysuń w przód. Brak wrażenia rozciągania może świadczyć o za mało obszernej pozycji.



# Rozciąganie łydki stojąc, kolano ugięte



## Ustawienie pozycji

Posłużymy się ustawieniem pozycji z nogą prostą (patrz: rozciąganie łydki stojąc, kolano proste).

Po uzyskaniu wrażenia rozciągania, które towarzyszy pracy z nogą prostą, delikatnie wycisz zbudowane napięcia z pośladka i czworogłowego i ugnij nieco nogę w kolanie. Rozciąganiu powinna zacząć ulegać dolna połowa łydki. Jeśli tak nie jest, manipuluj pozycją do uzyskania zadawalającego rezultatu.

# Rozciąganie bicepsów i mięśni piersiowych siedząc

## Ustawienie pozycji

Usiądź na podłodze w siadzie podpartym z nogami ugiętymi. Zadbaj o symetryczne rozstawienie ramion i dłoni. Unikaj ustawiania palców dłoni w kierunku za siebie, ponieważ w takim układzie łatwo przeciążyć łokcie. Kiedy jesteś już pewien standardów, poprzez ściągnięcie łopatek wypchnij klatkę piersiową przed siebie, jednocześnie „wyciągając” głowę spomiędzy ramion, tak aby optycznie wydłużyć szyję.



# Rozciąganie taśmy bocznej

## Ustawienie pozycji

Ustaw stopy szerzej niż na szerokość bioder i równoległe jedna do drugiej. Napnij pośladki. Zaczynając ruch zgięcia bocznego od odcinka szyjnego, wykonaj skłon boczny tułowia. Zatrzymaj ruch w momencie, w którym poczujesz, że biodra zaczynają brać udział w ruchu, albo że stopa po stronie rozciąganej zaczyna tracić kontakt z podłożem. Powoli wyciągnij ugięte w łokciu ramię (po rozciąganej stronie) na przedłużeniu tułowia tak, żeby palce celowały w tym samym kierunku co czubek głowy. Dopiero wtedy możesz zacząć prostować ramię, zwiększając intensywność rozciągania bocznej strony tułowia. Powrót do pozycji wyjściowej odbywa się po tym samym torze ruchu.

*\*Jak w przypadku wszystkich ćwiczeń angażujących kręgosłup, uwagę trzeba zwrócić na świadome i spokojne wejście w pozycję. Dotyczy to przede wszystkim starszej młodzieży, u której aparat kostno-stawowy już nie jest tak elastyczny jak u uczniów grup wczesnoszkolnych.*



# Rozciąganie „czwórek” stojąc

## Ustawienie pozycji

Ustaw stopy wąsko. Dynamicznym ruchem zegnij kolano, unosząc stopę w kierunku pośladka i złap ją ręką po tej samej stronie ciała (chwyć grzbiet stopy). Po ustabilizowaniu pozycji napnij pośladek po stronie nogi rozciąganej i „przepychaj” nim biodro do przodu.



*\*Przy rozciąganiu mięśni czworogłowych ważne jest, żeby pracować na przyczepie na kolcu biodrowym przednim dolnym (głowa prosta mięśnia czworogłowego). Żeby spełnić ten warunek, trzeba dbać o to, żeby biodro w trakcie wykonywania techniki było cały czas wyprostowane. Zdjęcie poglądowe pokazuje pozycję z biodrem ugiętym.*



# Rozciąganie mięśni piersiowych

## Ustawienie pozycji

Z pozycji kłku podpartego, utrzymując biodra nad kolanami zacznij maszerować po podłodze dłońmi w przód. Jednocześnie staraj się wejść z tułowiem między ramiona tak jakbyś chciał dotknąć mostkiem do podłogi. Tak naprawdę to chcesz to zrobić.

*\* Jest to intensywna pozycja dla kompleksu barkowego, tak więc radzimy sponiowo i spokojnie w nią wchodzić. Jest świetnym narzędziem do pracy z dziećmi z wadami postawy. „Otwiera” klatkę piersiową i mobilizuje kręgosłup piersiowy do wyprost.*



# Rozciąganie bicepsów i mięśni piersiowych stojąc

## Ustawienie pozycji

Stojąc, spleć palce dłoni za plecami. Zanim zaczniesz unosić ramiona w kierunku wyprostów, najpierw opuść barki i wypchnij klatkę piersiową w przód. Dodatkowo warto napiąć pośladki i brzuch – utrudni to kompensację w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Kiedy będziesz pewien, że sylwetka jest wyprostowana i zwarta, zacznij prostować barki, tzn. zwiększ dystans między tułowiem a ramionami.



# Ćwiczenia dynamika

W tej grupie znajdziesz ćwiczenia, których wykonanie wymaga wzmożonego wysiłku układu krążeniowo-oddechowego. Pracy z tą sekcją nie dzielimy na grupy wiekowe.

## Sekcja marszobieg

Jest to sekcja, w której umieściliśmy zadania ruchowe związane z nauką i doskonaleniem technik chodu oraz biegu. Są one idealne na zakończenie rozgrzewki przed pracą biegową. Uczą koordynacji i stabilizacji tułowia w trakcie chodu lub biegu. Tak jak w przypadku ćwiczeń pliometrycznych warto zadbać o wcześniejsze zmobilizowanie kończyn dolnych. Zminimalizuje to ryzyko urazu, a także umożliwi uczniowi pracę w większym zakresie ruchu, a co za tym idzie – zapewni mu efektywniejszy trening i poprawę wyników w testach sprawnościowych.

# Oddech w elementach dynamicznych

Oddech w czasie ćwiczeń dynamicznych o wysokiej powtarzalności ruchu, a takie w większości zawiera ten podręcznik, jest rytmiczny i dopasowany do tempa poruszania się. W elementach takich jak „pajace” z reguły wykonuje się jeden oddech na jeden pełen cykl/ruch, z kolei w elementach takich jak bieg w miejscu można wykonywać jeden oddech na dwa pełne cykle/powtórzenia – wszystko zależy od tempa ruchu. Skrajnym przykładem może być element „padnij-powstań”, w którym na jeden pełen cykl wykonuje się co najmniej trzy oddechy. Niezależnie od tego, na jaki rytm oddychania postawi ćwiczący, oddychanie praktycznie zawsze jest dynamiczne i splotone. Unikać należy głębokich wdechów.

Najłatwiejszą instrukcją do nauczenia kogoś rytmu oddechowego jest wytłumaczenie mu, czym on jest i poinstruować, żeby nie kontrolować oddechu, tylko pozwolić mu się samoistnie dopasować do intensywności wysiłku. Układ oddechowy sam znajdzie odpowiedni dla siebie rytm i zwiększy efektywność pracy.

# Bieg w miejscu



## Sposób wykonania zadania

Stań w dość swobodnej pozycji i zacznij naprzemianstronnie unosić stopy nad podłogę.

Górna połowa ciała zareaguje sama, jeśli nie będziesz jej przeszkadzać – ugięte w łokciach ramiona zaczną się poruszać naprzemiennie w przód i w tył. Twoim zadaniem jest tylko utrzymanie pionowej postawy. W chwili, gdy skoordynujesz ruch nóg i ramion, i zrozumiesz współpracę górnej części ciała z dolną, wtedy możesz zacząć zwiększać tempo wykonywania zadania, czyli przejść do biegu w miejscu.

# Bieg nożycowy



## Sposób wykonania zadania

Wykorzystując wzorzec ruchu z biegu w miejscu, zacznij naprzemianstronnie unosić przed siebie nogi wyprostowane w kolanach. Stopniowo, wraz z nabywaniem swobody w wykonywaniu tego ruchu, zacznij ćwiczyć z większą dynamiką. Technika przypomina pracę nożyczek i warto wykorzystać to porównanie w czasie nauczania ruchu.

# Chód tyłem

## Sposób wykonania zadania

Przyjmij pozycję stojącą. Oderwij jedną ze stóp od podłogi i, wytracając równowagę w tył, zrób nią krok do tyłu. Przetocz całą stopę po podłodze i, idąc za naturalną potrzebą ruchową, wykonaj krok w tył drugą nogą. Cały sekret skuteczności tej techniki tkwi w przetoczeniu stopy od palców po piętę. Jest to nie tylko ćwiczenie idealne na końcową część rozgrzewki, ale także nadające się do reedukacji wzorca chodu.



# Marsz w miejscu

## Sposób wykonania zadania

Stań w dość swobodnej pozycji i zacznij naprzemiennie unosić stopy nad podłoże. Górna połowa ciała zareaguje sama, jeśli nie będziesz jej przeszkadzać – ugięte w łokciach ramiona zaczną się poruszać naprzemiennie w przód i w tył. Twoim zadaniem jest jedynie utrzymanie wyprostowanej sylwetki. Warto wspomnieć, że marsz w miejscu i zwykły marsz noszą znamiona marszu tylko do momentu, w którym zaczyna się pojawiać faza lotu, tzn. faza ruchu, w której żadna kończyna nie ma kontaktu z podłożem. W takiej sytuacji marsz zmienia się w bieg.



# Przeplatanka – w marszu – w biegu



## Sposób wykonania zadania

Zaczynij w pozycji stojącej. Wykonaj krok w bok nogą po stronie, w którą idziesz. Przystawiając drugą nogę upewnij się, że przekraczasz nią linię środkową ciała, i że nogi przez krótką chwilę są skrzyżowane. Kontynuuj w ten sposób marsz w bok.

Przeplatankę można też wykonywać w biegu w bok.

# Skip A w biegu w miejscu



## Sposób wykonania zadania

Wykorzystując technikę ruchu z biegu w miejscu, zacznij stopniowo podnosić kolana coraz wyżej aż do wysokości, którą chcesz uzyskać w tej technice. Przyjęto się, że w skipie A kolana pracują do wysokości bioder. Ty natomiast możesz modyfikować wysokość unoszenia kolan. Pamiętaj o tym.

# Skip C w biegu w miejscu

## Sposób wykonania zadania

Wykorzystując technikę ruchu z biegu w miejscu (koordynacja górnych partii ciała z dolnymi) zacznij stopniowo i naprzemiennie przyciągać pięty do pośladków. Idealny zakres ruchu jest wtedy, gdy pięta dotyka pośladka przy wyprostowanym biodrze.



a



b

# Ćwiczenia dynamika

W tej grupie znajdziesz elementy których, wykonanie wymaga wzmożonej pracy układu krążeniowo-oddechowego. Pracy z tą sekcją nie dzielimy na grupy wiekowe.

## Sekcja marszobieg

W tej grupie znajdziesz zadania, których wykonanie wymaga wzmożonego wysiłku układu krążeniowo-oddechowego. Pracy z tą sekcją nie dzielimy na grupy wiekowe.

Zamieściliśmy tu ćwiczenia, które charakteryzuje ruch szybki, wymagający sprężystości, dobrej kondycji krążeniowo-oddechowej oraz koordynacji i mocy. Zadania z tej sekcji są ukierunkowane na pracę globalną – angażują w ruch całe ciało. Aby zminimalizować ryzyko urazu rosnące wraz z tempem wykonywania ruchu, warto poprzedzić bardziej dynamiczną pracę ćwiczeniami z grupy mobilizacji, ukierunkowanymi na stawy skokowe i ścięgna Achillesa.

# Pajac, nogi nożycowo, ramiona naprzemianstronnie

## Sposób wykonania zadania

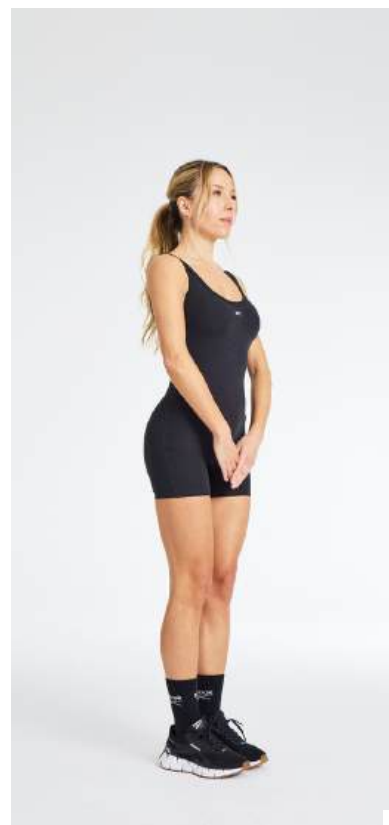
W pozycję można albo „wejść” albo w nią „wskoczyć”, jeśli się ją rozumie. Stojąc w niewielkim wyroku, unieś przeciwległą do nogi wykroczonej rękę nad głowę. Drugie ramię ustaw przeciwnie – cofnij je. Podskokiem zmień ustawienie ciała na przeciwne – noga zakroczna staje się wykroczną, wykroczna – zakroczną, ramię uniesione w przód cofa się, a uniesione w tył – unosi się przodem w górę. Powtarzaj przeskoki.



# Pajac, nogi nożycowo, ręce przodem

## Sposób wykonania zadania

Zacznij w pozycji stojącej. Złącz dłonie przed biodrami. Podskokiem ustaw nogi nożycowo, a ramiona poprowadź przodem w górę. Podskokiem wróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj, zmieniając ustawienie nożycowe nóg – raz prawa, raz lewa noga znajduje się z przodu.



# Panczenista



## Sposób wykonania zadania

Praca z tym ćwiczeniem powinna zacząć się od swobodnych przeskoków z boku na bok, tak żeby można było poczuć, jak w tym ruchu grawitacja działa na aparat ruchu. Wraz z rosnącym obciążeniem z techniką można zwiększać dynamikę ruchu i pogłębiać pozycję po przeskoku aż do osiągnięcia pozycji ze zdjęcia.

Ciało musi miękko zamortyzować lądowanie po przeskoku. Najefektywniej będzie lekko przysiąść na nodze podporowej i pozwolić nodze wolnej przemieścić się za linię środkową ciała. Umożliwi to wykonanie nią zamachu, co ułatwi zwiększenie dynamiki i obszerności ruchu.

# Podskoki obunóż z rotacją tułowia

## Sposób wykonania zadania

Z pozycji stojącej z nogami złączonymi i złączonymi przed klatką piersiową dłońmi, wykonaj niewielki podskok. W czasie podskoku zrotuj dolną połowę ciała, starając się utrzymać ustawienie górnej połowy ciała na wprost.

Przy następnym podskoku wykonaj rotację dolnych partii ciała w przeciwnym kierunku, górne partie ciała nadal ustawione na wprost. Ważniejsza od utrzymania pozycji tułowia na wprost jest jak największa rotacja dolnych partii ciała. Dlatego jeśli górna część tułowia będzie miała tendencję do rotacji w stronę przeciwną, należy jej na to pozwolić.

*\*Ćwiczenie uczy ciała stabilizacji antyrotacyjnej. Jest też idealnym narzędziem do pracy podczas zajęć np. z koszykówki czy lekkoatletyki.*



# Pozycja zakroczna do wyskoku

## Sposób wykonania zadania

Zacznij od podjęcia decyzji, która noga będzie nogą postawną. To na niej będzie spoczywał ciężar ciała, kiedy będziesz mieć kontakt z podłogą. Po ustaleniu, która noga jaką pełni funkcję, sięgnij nogą zakroczną za siebie delikatnie pochylając tułów w przód. Ułatwi to utrzymanie ciężaru ciała na nodze wykroczonej (postawnej) i pozwoli wygenerować więcej mocy. W momencie kiedy noga zakroczna „złapie” kontakt z podłogą, zacznij dynamicznie naciskać nogą wykroczną na podłogę w celu powrotu do pozycji wyjściowej. Wykorzystaj dynamiczny ruch nogi zakrocznej w przód i w górę, żeby nadmiar energii wykorzystać do podskoku.

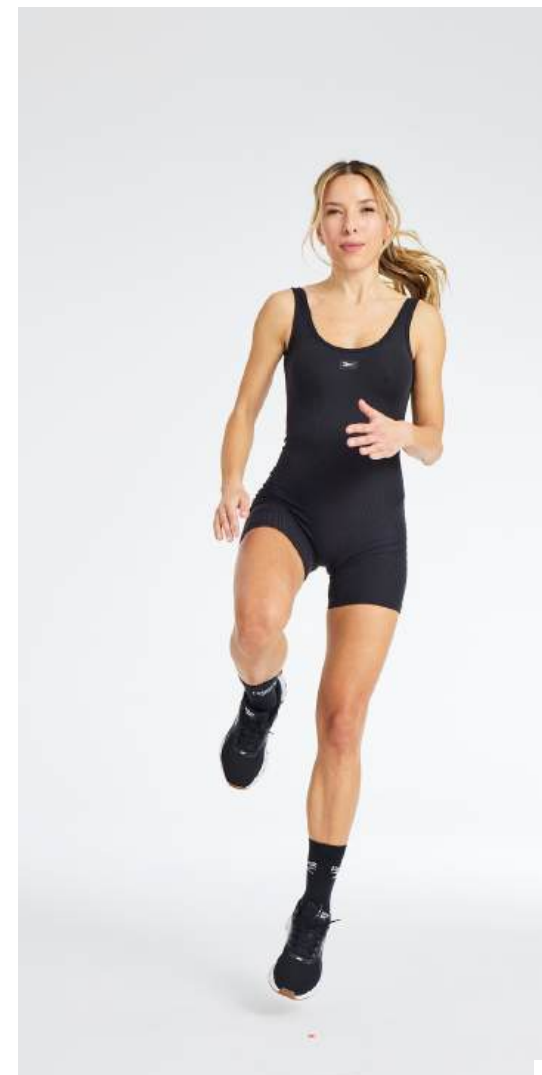
Zwróć uwagę w jakim kierunku uczeń generuje moc. W tym przypadku wyskok odbywa się w górę, ale jeśli będziesz chciał wykorzystać ten element u biegaczy, lepiej będzie moc generować w przód. Będziesz do tego potrzebować więcej miejsca.



# Przeskoki na boki jednonóż

## Sposób wykonania zadania

Ćwiczenie bazuje na technice z ćwiczenia „pozycja zakroczna do wyskoku”. Nakładamy na ten wzorzec standard skoku z bok na bok i mamy prawidłowo wykonane zadanie. Praca ramion jest indywidualna i instynktowna. Jest to bardzo dobre ćwiczenie doskonalące umiejętność dynamicznej zmiany kierunku (np. zwody w piłce nożnej).



# Przeskoki przód-tył obunóż



## Sposób wykonania zadania

Z pozycji stojącej ze złączonymi nogami wykonaj podskok obunóż, zmieniając położenie ciała w płaszczyźnie strzałkowej – przeskocz w przód lub w tył. W następnym powtórzeniu wróć podskokiem na miejsce, z którego zaczynałeś ćwiczenie. Jeśli masz wystarczająco dużo przestrzeni, możesz przeskakiwać tylko w jednym kierunku. Uważaj jednak wtedy na przeskok w tył – ryzyko wywrotki rośnie wraz z rosnącą liczbą wykonywanych w tył przeskoków.

# Przysiad SUMO do wyskoku



## Sposób wykonania zadania

W tym elemencie posłużymy się ustawieniem z pozycji przysiad SUMO. Stopy szerzej niż szerokość barków, palce stóp skierowane lekko na zewnątrz, stopy ustawione symetrycznie. Obniż pozycję prowadząc kolana w linii stóp (trakcja kolana), po czym dynamicznym wyprostem w biodrach i kolanach wróć do pozycji wyjściowej. Zrób to ruchem przyśpieszonym tak, żeby dynamika ruchu objawiła się wyskokiem.

# Przysiad z wyskokiem

## Sposób wykonania zadania

Postępujemy w tej technice ustawieniem z ćwierćprzysiadu. Jak już wspominaliśmy, niepełne wysokości przysiadów ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ) są technikami, które świetnie się nadają do wykorzystania w ćwiczeniach dynamicznych.

Stać ze stopami ułożonymi równolegle i nieco szerzej niż szerokość bioder. Poprzez jednoczesne ugięcie bioder i kolan obniżyć pozycję do wysokości, która cię interesuje. Wróć do pozycji wyjściowej ruchem przyśpieszonym. Nadmiar mocy, którą wygenerujesz, objawi się wyskokiem.

