

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 18-22.05

T: Utrwalenie przewrotu w przód z asekuracją rodzica.

Przybory: koc, karimata.

Już to ćwiczenie robiliśmy. Utrwalmy sobie. Przewrót w przód to element, który wykonuje się zazwyczaj z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Ćwiczenie przygotowawcze:

- czworakowanie i toczenie piłki głową w marszu na czworakach

Asekuracja

- Rodzic klęczy z boku, jedną ręką ochrania kark ćwiczącego kontrolując prawidłowe ułożenie głowy na podłożu, drugą ręką chwyta za udo nadając ruch obrotowy.

Technika wykonania:

1. Wykonaj pełny przysiad (kucając na palcach) tak, aby usiąść na piętach. Pięty i kolana trzymaj razem, dłonie oprzyj przed sobą tak, aby znajdowały się po obu stronach nóg, w jednej linii z barkami.
2. Zginając łokcie schowaj głowę między rękami jednocześnie prostując kolana.
3. Wykonaj przewrót do przodu.
4. Ćwiczenie skończ w pozycji wyjściowej – wstań z pełnego przysiadu z uniesionymi w górę rękami.

Filmik z ćwiczeniami przygotowującymi i techniką wykonania.

<https://www.youtube.com/watch?v=t11CNwQDbfc>

Powodzenia.