



Ćwiczymy ze skakanką

Zajęcia sportowe

Witajcie na zajęciach sportowych!

Zapraszam Was na kolejne zajęcia sportowe. Dziś postaramy się wykorzystać do ćwiczeń skakankę. Ten prosty przyrząd gimnastyczny daje nam wiele możliwości ćwiczeń. Mam nadzieję, że wszyscy już wykonali rozgrzewkę i są gotowi do zajęć!



- zwiększa się elastyczność mięśni i ścięgien
- nasze ciało się wzmacnia i jest smuklejsze
- Ćwiczymy mięśnie nóg i pośladków
- poprawia się nasza koordynacja ruchowa
- wzacniają się kości i stawy
- usprawnia się układ oddechowy i układ krążenia
- przyspiesza nasz metabolizm i szybciej spalamy kalorie
- wzmacnia się układ nerwowy

**Co nam daje
skakanie?**

Ćwiczenie 1

Skakanie

Trzymamy skakankę na dwóch końcach i przerzucając ją przez głowę, staramy się ją przeskoczyć. Na początku możemy robić to tzw. lajkonikiem, następnie skacząc jak żabka. Staramy się powtórzyć ćwiczenie jak największą ilość razy.

Ćwiczenie 2

Uginanie ramion

Stajemy z jedną nogą wysuniętą przed drugą. Wykroczną nogą nadeptujemy na skakankę, rączki trzymaj w obu rękach.

Uginamy ręce w łokciach, napinając bicepsy. Wstrzymujemy ruch na 40 sekund i wracamy do pozycji startowej.

Ćwiczenie 3

Wysokie skoki

Stajemy, trzymając skakankę. Linke umieszczamy za lekko rozstawionymi nogami. Wyskakujemy najwyżej, jak to możliwe (kolana unosimy), jednocześnie przerzucając skakankę nad głową.



Ćwiczenie 4

Uginanie nóg leżąc

Kładziemy się przodem na dywan/kocu i zahaczamy skakankę o prawą kostkę. Rączki łapiemy prawą ręką. Uginamy prawą nogę w kolanie. Opuszczamy ją przez 5 sekund, ale ciągniemy jednocześnie za rączki, by stawić ruchowi opór.

A young boy with brown hair, wearing a brown and white striped sweater, is jumping rope in a grassy field. The background shows a line of trees under a clear sky. The rope is visible as a thin line in the air.

Ćwiczenie 5 Opuszczanie nogi z oporem

Stajemy, trzymając nogi razem z linką skakanki pod prawą stopą. Rączki trzymaj mocno, oplatamy linkę wokół nadgarstków i unosimy prawe kolano. Naciskamy prawą nogą na skakankę, jednocześnie kontrolując ruch rękoma.

**Staramy się
ćwiczyć około
20 minut.**

**Jak podobały się Wam ćwiczenia ze
skakanką? Czy wszystkie udało
Wam się wykonać? Czekam na
odpowiedzi. Powodzenia!.**