



Koordinacja Ruchowa

Wstęp

Dzień dobry,

Dzisiaj zajmiemy się ważnym tematem jakim jest koordynacja ruchowa.

Co to jest?

Koordynacja ruchowa to niezwykle ważna umiejętność. Pozwala na utrzymanie równowagi, odpowiada za zręczność i zwinność, a także minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji.

Lista ćwiczeń i aktywności

Ćwiczenia -

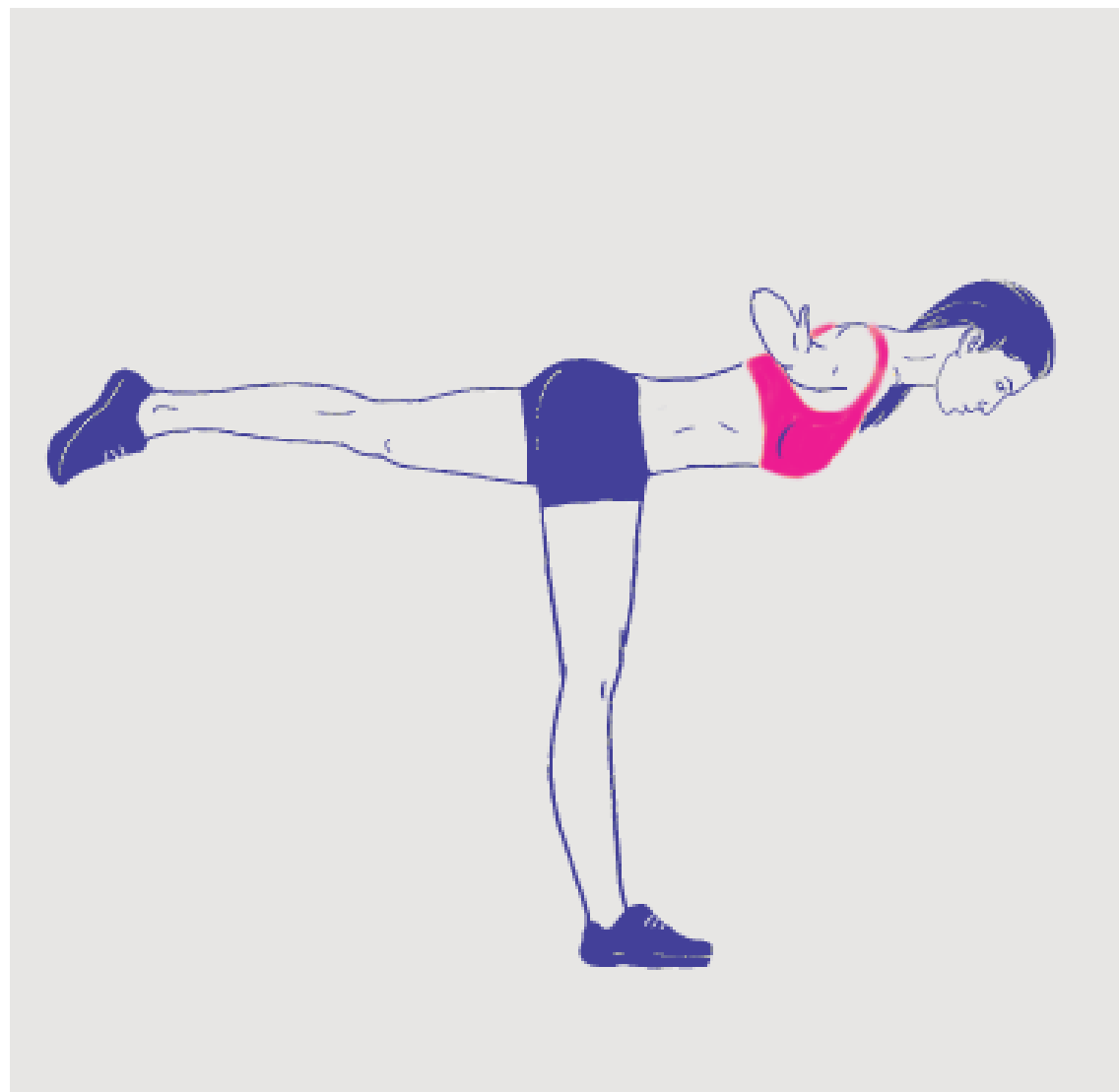
- Jaskółka
- Skipy
- Skoki na skakance

Aktywności -

- Taniec
- Zabawy z piłką

Jaskółka

Jaskółka to ćwiczenie polegające na wyciągnięciu rąk przed siebie podczas stania na jednej nodze. Doskonale kształtuje wytrzymałość siłową, rozwija stabilizację całego ciała oraz trenuje zręczność i sprawność.



Skipy

Skipy to ćwiczenia, które wykorzystuje się podczas kształtowania siły biegowej. Skipy idealnie rozwijają koordynację ruchową, ponieważ podczas ich wykonywania używamy siły nóg i rąk, a do tego musimy dynamicznie się przemieszczać.



Skoki na skakance

Skoki na skakance doskonale kształtują koordynację ruchową. Podczas skakania na skakance można stale zwiększać intensywność tego ćwiczenia i stosować różne ciekawe triki i utrudnienia, jak skakanie na jednej nodze lub skakanie z krzyżowaniem skakanki.



Aktywności

Świetnym sposobem na ćwiczenie koordynacji jest taniec, trenowanie odpowiedniego kroku i utrzymywanie rytmu.

Ćwiczenia z piłką
Przekładanie piłki za plecami, rzucanie do siebie, przekazywanie z rąk do rąk oraz łapanie to świetne ćwiczenia wpływające na naszą koordynację ruchową.



Dziękuję za uwagę 😊

W razie pytań zapraszam do kontaktu mailowego
