

Ćwiczenia techniki biegu

1. 1/2 skip z aktywnym postawieniem stopy, RR opuszczone w dół
2. " " " uniesieniem raz prawej, raz lewej nogi
3. marsz siłowy w podskoku
4. marsz siłowy w podskoku z akcentem na 1 nogę
5. marsz siłowy w podskoku z akcentem na obie nogi
6. skip B - wyrzucenie podudzia w tył
7. skip A - z aktywnym postawieniem stopy
8. bieg na jedną nogę wieloskokiem
9. wieloskok
10. rytm ze zmianą kroków i prędkości

Uwaga: w/w ćwiczenia wykonywać na odcinku 50m - 100m i przegrodzić przebieżkami rytmowymi

Ćwiczenia płotkowej

Ćwiczenia w miejscu

1. krążenie nogą sakroczną w przód wys. 91 cm
2. krążenie nogą sakroczną w tył
3. " " " " i w przód
4. " " " o przód wys. 100cm
5. sied płotkarski na przeszkodzie i skłony tułowia w przód i w bok
6. z wypodu nogą na przeszkodę, skłony tułowia w przód
7. z leżenia przodem przejście do siedu płotkowego na prawą i lewą nogę
8. sied płotkowy z wytrzymaniem i pogłębieniem w różnych płaszczyznach

Ćwiczenia w ruchu

1. marsz bokiem w podskoku przez płotki /1,20/
2. marsz przodem w podskoku przez płotki
3. marsz przodem w podskoku na nogę stekującą - odstęp 2m
4. bieg na nogę sakroczną w rytmie 3 kroków /4,5 - 5 w/
5. bieg na nogę stekującą " " " "
6. bieg przez środek w rytmie 5 kroków /odstęp 11 -12m/
7. bieg na nogę sakroczną w rytmie 1 kroku / 3 - 4 w/
8. " " stekującą " " " "

Ćwiczenia sprawności ogólnej

Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie

1. 1/2 skip w oparciu o drzewo
2. wspięcie na palce z podwyższenia lub pod kątem 15°
3. kręcenie stopami
4. " " biodrami
5. leżenie przewrotne i skłony tułowia
6. z leżenia tyłem kręcenie nóg do środka i na zewnątrz
7. "scyzoryk"
8. przysiad podparty, wyrzut nóg w tył, ugięcie ramion, powrót do półprzysiadu i wyskok w górę

Ćwiczenia ogólnorozwojowe na sali

1. rwano - wycisk
2. wspięcie na palce z podwyższenia
3. "scyzoryk"
4. kręcenia ramion w przód i w tył z obciążeniem
5. ze zwisu tyłem przy drabince wypychanie bioder w przód
6. z leżenia tyłem kręcenie nóg do środka i na zewnątrz
7. z leżenia tyłem rzuty piłką lekarską w przód
8. z leżenia przodem unoszenia tułowia w tył i wytrzymanie
9. prace ramion na technikę z obciążeniem
10. z leżenia tyłem na skośnej ławeczce unoszenie nóg w górę

Uwaga : w/w ćwiczenia wykonywać w czasie 20-30 sek. z przerwą 30 sek.

Rzuty wielobojowe

1. rzut z przodu piersi w przód
2. rzut z przodu głowy w przód
3. rzut tyłem w przód w tył
4. rzut bokiem w przód

Uwaga: w/w ćwiczenie należy wykonywać w 1/2 skip, w podskoku obunóż, w podskoku jedenonóż, w podskoku do wykroku przód w bok