**Lekcja 2**

Łączny czas trwania: 45 minut.

Miejsce: pokój

Ilość ćwiczących: 1

Akcenty treningowe: OGÓLNOROZWOJOWY

Przybory i przyrządy: krzesło, łóżko, ściana

**1. Część wstępna**

Czas trwania: 15 minut

Rozgrzewka w skokach. Cały czas skaczemy zmieniając co 20 sekund zadanie, czyli 20 sekund x 9 ćwiczeń = 3 minuty skoków:

* Skoki obunóż nisko nad podłogą
* Skoki obunóż w prawo / lewo
* Skoku obunóż w przód / tył
* Skoki obunóż wysoko nad podłogą
* Skoki obunóż nisko nad podłogą – co piąty skok – skok o 180 stopni (pół obrotu)
* Skoki obunóż nisko nad podłogą – co piąty skok – skok o 360 stopni (cały obrót)
* Skoki na lewej nodze (prawa odwiedziona)
* Skoki na lewej prawej (lewa odwiedziona)
* Skoki naprzemienne (jedna noga z przodu, druga z tyłu z pracą ramion, czyli jak lewa noga z przodu to prawa ręka tez z przodu)

30 sekund odpoczynku

Rozgrzewka w miejscu:

* Krążenie głowy w lewo/prawo – w przód/ tył oraz na boki
* Krążenie tułowia oburącz wykonujemy 3 koła w lewo i trzy w prawo, nogi szeroko rozstawione
* Skrętoskłony na przemian do nogi lewej i prawej z mocnym obrotem głowy w stronę sufitu
* Krążenie ramion – ręka lewa w przód – ręka prawa w tył
* Jak wyżej ze zmianą ręki
* W staniu na jednej nodze dociągamy piętę drugiej do pośladka / wykonujemy tak 3 spokojne półprzysiady
* Jak wyżej ze zmianą nogi
* Wykrok nogi w przód ręce na biodrach / trzymamy tak 10 sekund
* Jak wyżej , ta sama noga idzie w tył

**2.Część główna:**

Szykujemy sobie miejsce i meble: stabilne krzesło, kawałek ściany, łóżko.  
Proszę o zadbanie o bezpieczeństwo. Przyrządy nie mogą być chwiejne ani szklane, nie mogą się też znajdywać na nich żadne przedmioty.

Obwód stacyjny:

Ćwiczymy po 20 sekund, po każdym ćwiczeniu 10 sekund przerwy. Po całym obwodzie 1 minuta przerwy i powtarzamy obwód 2 razy.

**Link do muzyki – odlicza czas pracy 20 sekund oraz czas przerwy 10 sekund:**<https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE>

Stacja 1  
Pajacyki

Stacja 2  
Pompki przy ścianie – 1 metr od ściany – opadamy dłońmi i całym ciężarem ciała na ścianę i robimy pompki. Po każdej pompce wracamy do pozycji wyjściowej (odbijamy się od ściany)

Stacja 3   
Podpieranie się na rękach na krześle – siadamy naturalnie na krześle – układamy dłonie na nim i podnosimy cały ciężar ciała utrzymując się tylko na rękach (zwracamy uwagę na bezpieczeństwo – krzesło ustawione przy ścianie)

Stacja 4  
Scyzoryki na łóżku

Stacja 5  
Składanki

Stacja 6  
Pompki przy ścianie w formie skrętów – ustawiamy się 1 metr od ściany, ale tyłem – opadamy na ścianę wykonując pompki raz na lewą stronę, raz na prawą. Stopy ustawione nieruchomo.

Stacja 7  
Przysiady w wykroku na krześle – w ustawieniu tyłem do krzesła noga jedna na krześle – druga stabilnie na podłożu mocno z przodu – robimy na jednej nodze przysiady (w kolejnym odwodzie – pracuje druga noga)

Stacja 8  
Brzuszki – w leżeniu na podłodze nogi ugięte od kolan leżą na łóżku.

**3.Część końcowa**

Rozciąganie spokojne w miejscu:

* W siadzie rozkrocznym przyciągamy ręce do lewej nogi/do środka/do prawej nogi / x4
* W siadzie płotkarskim rozciągamy tułów w skręcie raz na lewa stronę, raz na prawą / x4
* W leżeniu tyłem nogi i ręce szeroko rozstawione rozciągamy się jakbyś my chcieli złapać coś dalej i szerzej (nie podnosimy ciała do góry – wszystko przylega do podłogi) / x4
* W leżeniu przodem z rękoma nad głową staramy się wyciągnąć jak najmocniej, ale całe ciało przylega do podłogi (nie unosimy rąk ani nóg do góry) / x4
* Przyciąganie pięty do pośladka w leżeniu przodem / po jednym razie dla każdej nogi – przytrzymujemy przez 15 sekund