**Lekcja 3**

Łączny czas trwania: 45 minut.

Miejsce: pokój

Ilość ćwiczących: 1

Akcenty treningowe: OGÓLNOROZWOJOWY

Przybory i przyrządy: Kij ( od szczotki, mopa, malarski, dowolny)

**1. Część wstępna**

Czas trwania: 15 minut

Dbamy o bezpieczeństwo – uważamy, żeby nie zrobić krzywdy kijem sobie, ani innym oraz znajdujemy sobie dużo miejsca, aby nie zrzucić kijem żadnych przedmiotów

Rozgrzewka w biegu:

* Bieg w miejscu - kij trzymany poziomo oburącz przed klatką piersiową – pracujemy kij do przodu, kij nad głową / 30 sekund
* W biegu kij trzymany pionowo jednorącz – przekładamy kija z ręki do ręki jednocześnie robiąc wymachy ramionami w tył (ręce obie w tył, następnie przekazanie kija następuje z przodu, przed klatką piersiową) / 30 sekund

Rozgrzewka w miejscu:

* Kij trzymany oburącz poziomo – krążenia tułowia – 3 kółka w lewo i trzy w prawo (obszerne ruchy)
* Kij trzymany oburącz poziomo przed sobą – ręce proste – przenosimy ciężar ciał na jedną,   
  a następnie na drugą nogę / x4
* W siadzie prostym trzymając kij oburącz poziomo przed sobą staramy się kijem dotknąć palców u stóp (najlepiej nawet przełożyć kija nad palcami na podeszwy stóp) – następnie przechodzimy do leżenia przewrotnego, czyli leżenie tyłem , ręce z kijem za głowę, nogi za głowę i znów do siadu prostego / x 6

**2. Część główna**

Czas trwania: 25 minut

Obwód stacyjny:

8 stacji – na każdej ćwiczymy po 20 sekund. Po każdym ćwiczeniu 10 sekund przerwy. Wykonujemy cały obwód 2 razy. Dla zaawansowanych 3-4 razy

**Link do muzyki – odlicza czas pracy 20 sekund oraz czas przerwy 10 sekund:**https://www.youtube.com/watch?v=roqwQ9IVPWU&list=RDroqwQ9IVPWU&start\_radio=1&t=41

Stacja 1  
Skoki obunóż nad kijem – kij ułożony na podłodze pionowo i skaczemy obunóż bokiem, czyli w prawo / w lewo

Stacja 2  
Przysiady z kijem trzymanym oburącz poziomo przed sobą

Stacja 3   
W podporze przodem (jak do pompki) podnosimy prawą rękę z kijem w bok do góry w stronę sufitu i tak trzymamy (przy następnym obwodzie zmieniamy rękę na lewą)

Stacja 4  
Skoki obunóż nad kijem leżącym poziomo – skaczemy w przód / w tył

Stacja 5  
Kij trzymany pionowo z tyłu wzdłuż linii pleców, jedna ręka trzyma kij u góry, druga od dołu (tak jak niekiedy próbujemy za plecami chwycić obie dłonie) – wykonujemy wykrok, zakrok, czyli prawa noga w przód na podłogę – lewa robi przysiad (prawie dotyka kolano ziemi), raz prawa noga, raz lewa do przodu – kij nieustannie trzymany z tyłu

Stacja 6  
Bieg ze Skipami A z kijem trzymanym oburącz poziomo przed sobą – staramy się dotykać kolanami kija

Stacja 7  
W siadzie trzymając kij oburącz poziomo przed sobą przekładamy nogi nad kijem i pod kijem, za każdym razem gdy przekładamy kij nogi uginamy, a gdy przełożymy prostujemy. Staramy się nie dotykać nogami podłoża. Bezwzględnie plecy muszą być proste, jeśli zabolą – przerywamy ćwiczenie.

Stacja 8  
W podporze przodem (jak do pompki) przesuwamy się przestawiając dłonie i stopy wokół kija w pierwszej serii w lewą stronę , w drugiej serii w prawą stronę. Pamiętamy, aby sylwetka była prosta, a biodra nie unosiły się do góry

**3. Część końcowa**

Czas trwania: 5 minut

Rozciąganie w miejscu:

* W siadzie rozkrocznym chwytając kija oburącz poziomo przed sobą rozciągamy do lewej stopy/ do środka/ do prawej stopy – zawsze przytrzymujemy dłużej po kilka sekund / x3
* W leżeniu przodem chwytamy kija przed sobą oburącz poziomo i unosimy ręce i nogi w górę trzymając tak 7 sekund / x 4
* Bez kija – w leżeniu przodem ręce szeroko , dociągamy lewą nogę do prawej ręki przytrzymujemy kilka sekund i zmieniamy nogę / x4
* Ćwiczenie jak wyżej, ale w leżeniu tyłem / x4