**Lekcja 4**

Łączny czas trwania: 45 minut.

Miejsce: pokój

Ilość ćwiczących: 1

Akcenty treningowe: OGÓLNOROZWOJOWY

Przybory i przyrządy: Butelka w wodą (1 litr), 2 butelki z wodą po 0,5 litra (butelki plastikowe)  
Jeśli nie mamy butelki 1 litrowej ćwiczenia wykonujemy z butelką 0,5 l.

**1. Część wstępna**

Czas trwania: 15 minut

Rozgrzewka w biegu:

* Bieg w miejscu / 30 sekund
* Krążenie ramion w przód / w tył / 30 sekund
* Pajacyki / x 10
* Skipy A i C / 30 sekund

Rozgrzewka w miejscu:

* Krążenie głowy dookoła w lewą i prawą stronę; na boki i z obracaniem za siebie / 20 sekund
* Krążenie bioder w lewą i prawą stronę / 15 sekund
* Skrętoskłony w pochyleniu – lewa ręka do prawej nogi i na zmianę w szybkim tempie / 15 sekund
* Krążenie stawów skokowych / 20 sekund
* Przenoszenie ciężaru ciała z nogi lewej na prawą i na zmianę / 20 sekund
* W siadzie rozkrocznym chwyt za palce i przejście do leżenia przewrotnego – nogi za głowę i z powrotem do siadu rozkrocznego / x 5
* Rozciąganie mięśni przywodzicieli tzw. „motylek”
* W leżeniu przodem przyciągamy piętę do pośladka i trzymamy / 15 sekund na każdą nogę

**2.Część główna**

Czas trwania: 25 minut

Obwód stacyjny:

12 stacji – na każdej ćwiczymy po 20 sekund. Po każdym ćwiczeniu 10 sekund przerwy. Wykonujemy cały obwód 2 razy.

**Link do muzyki – odlicza czas pracy 20 sekund oraz czas przerwy 10 sekund:**https://www.youtube.com/watch?v=zaesllZYmVc&list=RDroqwQ9IVPWU&index=2

Stacja 1  
Unoszenie butelki dużej do klatki piersiowej – Pozycja wyjściowa w staniu , chwytamy butelkę oburącz od spodu trzymając na wysokości ud i unosimy butelkę zginając ręce w stawie łokciowym przyciągając do klatki piersiowej; powtarzamy ten ruch w szybkim tempie

Stacja 2  
Skip A trzymając w dłoniach małe butelki, pracujemy naprzemianstronnie rękoma z butelkami

Stacja 3  
Przysiady z trzymaną nad głową butelką dużą (ręce proste)

Stacja 4  
Bieg bokserski – trzymając małe butelki w obu dłoniach przed sobą boksujemy nimi naprzemianstronnie w biegu

Stacja 5  
Skip C z trzymaną z tyłu przy pośladkach butelką dużą

Stacja 6  
Wykroki raz jedna noga do przodu, raz druga; noga pozostająca z tyłu wykonuje przysiad – trzymamy małe butelki z rękoma prostymi przed sobą

Stacja 7  
W podporze przodem (jak do pompki) toczymy butelkę dużą z lewej ręki do prawej i na zmianę

Stacja 8  
W podporze przodem chwytamy z ziemi butelkę małą i podnosimy rękę lewą do przodu przed siebie (NIE do góry w odchyleniu bokiem) – w drugim obwodzie zmieniamy rękę

Stacja 9  
Grzbiety – w obu rękach trzymamy małe butelki i wykonujemy grzbiety trzymając ugięte ręce

Stacja 10  
Nożyce pionowe – w leżeniu tyłem podnosimy naprzemiennie nogi w szybkim tempie przekładając pod nogą raz lewą raz prawą butelkę małą. W drugim obwodzie wykonujemy nożyce poziome.

Stacja 11  
W leżeniu tyłem nogi zgięte, w obu rękach trzymamy małe butelki (ręce ugięte w stawach łokciowych) – prostujemy ręce w górę w stronę sufitu i uginamy w dosyć szybkim tempie jednocześnie obie ręce (jakbyśmy podnosili sztangę)

Stacja 12  
Brzuszki z butelką dużą przy klatce piersiowej

Stacja 13  
W leżeniu przodem unosimy obie ręce i nogi do góry - butelka duża trzymana oburącz przed sobą

Stacja 14  
Pajacyki z przekazywaniem nad głową butelką małą (z ręki do ręki)

**3. Część końcowa**

Czas trwania: 5 minut

Rozciąganie w miejscu:

* W siadzie prostym chwytamy za palce i trzymamy 10 sekund / x 3
* W leżeniu tyłem ręce szeroko , dociągamy lewą nogę do prawej ręki przytrzymujemy kilka sekund i zmieniamy nogę / x4
* Ćwiczenie jak wyżej, ale w leżeniu przodem / x4
* W Leżeniu przodem dociągamy piętę do pośladka i trzymamy tak po 15 sekund na każdą nogę / x2 na każdą nogę

Zabawa „Minutka” – leżymy na plecach włączamy stoper i nie zerkając na niego odliczamy w myślach 60 sekund. Gdy uznamy, że minęła minuta spoglądamy na stoper. Jeśli się nie udało próbujemy jeszcze raz !