**Lekcja 5**

Łączny czas trwania: 45 minut.

Miejsce: pokój

Ilość ćwiczących: 1

Akcenty treningowe: OGÓLNOROZWOJOWY

Przybory i przyrządy: szalik

**1. Część wstępna**

Czas trwania: 15 minut

Rozgrzewka w biegu:

* Bieg w miejscu - szalik trzymany poziomo oburącz przed klatką piersiową – pracujemy rękoma szalik do przodu, szalik nad głową , po każdym ruchu zginamy ręce w stawach łokciowych/ 30 sekund
* Krążenie jednoczesne ramion do przodu i do tyłu – szalik trzymany jak wyżej , ręce prosto kierujemy szalik do ud następnie w górę za głowę do pleców – wykonujemy obszerne ruchy, ręce cały czas proste / 30 sekund

Zwijamy szalik w kulkę (można zawiązać go w supeł)

* W biegu wymachy ramion w tył z przekazaniem przed sobą szalika z ręki do ręki oraz wymachy ramion po skosie / 30 sekund
* Bieg ze Skipami A – przekładamy szalik (kulkę) raz pod jedną nogą, raz pod drugą / 30 sekund
* Pajacyki z przekazywaniem nad głową szalika z ręki do ręki / 30 sekund

Rozgrzewka w miejscu:

* krążenia tułowia – 3 kółka w lewo i trzy w prawo (obszerne ruchy) – szalik trzymany oburącz w formie kuli
* przenoszenie ciężaru ciała na jedną, a następnie na drugą nogę – szalik trzymany oburącz przed sobą – ręce proste –/ x4
* leżenie przewrotne do siadu rozkrocznego – szalik kulkę trzymamy oburącz z siadu rozkrocznego przechodzimy do leżenia przewrotnego prowadząc ręce proste za głowę / x 4

**2. Część główna**

Czas trwania: 25 minut

Obwód stacyjny:

12 stacji – na każdej ćwiczymy po 30 sekund. Po każdym ćwiczeniu 10 sekund przerwy. Wykonujemy cały obwód 2 razy. Dla zaawansowanych 3 razy

**Link do muzyki – odlicza czas pracy 30 sekund oraz czas przerwy 10 sekund:**https://www.youtube.com/watch?v=cT-wSeJt4n8

**Rozwijamy szalik**

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

Stacja 2  
Przysiady z szalikiem trzymanym oburącz poziomo przed sobą (ręce proste, szeroko)

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

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

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

Stacja 6  
Brzuszki – wykonujemy przy zgiętych nogach, stopy można wsunąć pod szafkę lub łóżko. Szalik przekładamy w tyłu za ramiona / plecy i trzymając w dłoniach wykonujemy ćwiczenie (jakbyśmy ciągnęli szalikiem swoje plecy)

Stacja 7  
Bieg bokserski w miejscu – szalik trzymany za dwa końce – pracujemy naprzemiennie rękoma

Stacja 8  
W leżeniu przodem unosimy obie ręce i nogi do góry – szalik trzymamy oburącz przed sobą (ręce proste)

Stacja 9  
W siadzie trzymając szalik oburącz poziomo przed sobą przekładamy nogi nad nim i pod nim, za każdym razem gdy przekładamy szalik nogi uginamy, a gdy przełożymy prostujemy. Staramy się nie dotykać nogami podłoża. Bezwzględnie plecy muszą być proste.

Stacja 10  
W podporze przodem (jak do pompki) przesuwamy się przestawiając dłonie i stopy wokół szalika w pierwszej serii w lewą stronę , w drugiej serii w prawą stronę. Pamiętamy, aby sylwetka była prosta, a biodra nie unosiły się do góry

Stacja 11  
Grzbiety – szalik oplatamy za głowę i trzymamy rękoma zgiętymi w stawach łokciowych

Stacja 12  
W leżeniu tyłem nogi zgięte, szalik trzymamy przed sobą – prostujemy ręce w górę w stronę sufitu i uginamy w dosyć szybkim tempie jednocześnie obie ręce (jakbyśmy podnosili sztangę)

**3. Część końcowa**

Czas trwania: 5 minut

Rozciąganie w miejscu:

* Skłony tułowia w dół i z mocnym odchyleniem do tyłu – szalik trzymany szeroko poziomo przed sobą
* W siadzie rozkrocznym chwytając szalik oburącz poziomo przed sobą rozciągamy do lewej stopy/ do środka/ do prawej stopy – zawsze przytrzymujemy dłużej po kilka sekund / x3
* W leżeniu tyłem chwytamy szalik za dwa końce, umieszczamy stopę na środku i unosimy wyprostowaną nogę do góry (unosimy ją szalikiem) / każda noga po 15 sekund
* Przyciąganie pięty do pośladka w leżeniu przodem (stopę również przyciągamy szalikiem) / każda noga po 15 sekund

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 !