Rozgrzewka przed bieganiem

Ćwiczymy w pozycji stojącej, nogi w lekkim rozkroku.

Krążenia ramion w tył-5 razy,
w przód-5 razy. Oddychamy spokojnie

Krążenia nadgarstków: w jedną stronę-5 razy, w drugą stronę-5 razy

Krążenia bioder: w lewą stronę-5 razy, w drugą stronę-5 razy

Krążenia kolan(rozgrzanie stawu kolanowego). Stopy ustawione równolegle do siebie. Dłonie oparte na kolanach. Krążenia w lewą stronę-5 razy, w prawa stronę-5 razy

Krążenia stawu skokowego-stopy, którą ustawiamy na palcach stopy tak, aby pięta była uniesiona do góry i nie dotykała podłogi. Krążenia jedną stopą w lewą stronę-5 razy, w prawą stronę-5 razy. Zmiana stopy i to samo.

Ręce oparte na biodrach, szerokie krążenia ramion w tył-10 razy,
w przód 10 razy

Marsz w miejscu, ręce pracują(licz do 10, potem lekki truchcik w miejscu-licz do 10)

Skaczemy na skakance bez skakanki(wykonujemy ruchy rąk jakbyśmy mieli skakankę) licząc do 10 razy

Bieg w miejscu licząc do 20 razy

Podskoki obunóż w miejscu(jak piłeczka) stopy złączone

Skip A w miejscu(wysokie unoszenie kolan) Znamy to ćwiczenie

Skip C w miejscu(uderzanie piętami o pośladki) Znamy to ćwiczenie

Pajacyki-10 razy

Marsz w miejscu, oddychając spokojnie