Kształtowanie wydolności i wytrzymałości

Zawsze pamiętajmy o krótkiej rozgrzewce przygotowującej organizm do wysiłku. Zaproś Rodzica lub Opiekuna do wspólnego ćwiczenia.

„Gry i zabawy ruchowe”- to najprostsze ćwiczenia kształtujące wytrzymałość w formie zabawowej. Cechuje je łatwa i szybka organizacja i proste zasady.

Marszobieg- jest najprostszym środkiem (sposobem) treningowym kształtującym wytrzymałość. Najlepiej przeprowadzić go w terenie (10-15 min.)

Następnie z marszu przechodzimy do **truchtu** (bardzo wolnego biegu) Po kilkunastu minutach (np.15 min.) takiego wysiłku, zmieniamy jego charakter i przechodzimy do ćwiczeń **ogólnorozwojowych (**20-25 min.)
np. krążenia: ramion, nadgarstków, tułowia, kolan, bioder, naprzemienne podskoki w górę,
skip A (wysokie unoszenie kolan), skip C (uderzanie piętami stóp o pośladki), skrętoskłony, przysiady na całych stopach, skoki obunóż (jak piłeczki), skoki na jednej nodze i na drugiej nodze, pajacyki.

Kolejna część, to powrót- również **marszobiegiem** przechodzącym w **trucht** (bardzo wolny bieg) do miejsca rozpoczęcia zajęć. Tutaj wykonujemy indywidualne **ćwiczenia gibkościowe** (15-20 min.)
np. „koci grzbiet”. „ Kołyska”- połóż się na brzuchu i złap za kostki. Z wydechem wygnij się w górę. Biodra zostają na ziemi, klatka piersiowa i nogi unoszą się nad ziemią. Wyciągnij nogi jak najwyżej. Wytrzymaj tak licząc do 20-30 razy.
Głębokie przysiady z wyciąganiem ramion-świetnie rozciągają barki i dolną część pleców. Powtórz ćwiczenia 3-5 razy.