

UKŁAD CHOREOGRAFICZNY Z PODKŁADEM MUZYCZNYM

AUTOR: STELA CHELWING

CZAS: 55MIN

TEMAT: CHOREOGRAFIA DLA ZAJĘĆ FITBALL

Tok	Opis
<p>I CZĘŚĆ WSTĘPNA CZAS TRWANIA 13'</p>	<p>Rozgrzewka przy „Doro Giera Heidelberg 2010 - big city sound cd1”</p> <p>I.Nauka układu z piłką przed sobą w dłoniach: 10’</p> <p>1-8 step touch + prostowanie i uginanie RR przed sobą</p> <p>9-16 step out + przenos piłki po skosie w górę</p> <p>17-24 heel back + przenos piłki po skosie na zewnątrz</p> <p>25-32 double step + 1 kozioł piłką po podłodze</p> <p>II.Stretching aktywny: 3’</p> <p>1.piłka na podłodze, stoisz przed nią, przenos ciężaru ciała raz na prawą, raz na lewą stronę</p> <p>2.wypad jednonóż rozkroczny na prawej stronie razem z piłką, wyprosty/ugięcia PN</p> <p>3.skręt na prawo, LR na piłce, PR na kolanie, ugięcia/wyprosty nogi zakroczonej</p> <p>4.skrócenie kroku, dostaw nogę zakroczną, LN prosta, PN ugięta, dłonie na piłce, plecy proste, wznos/opust T</p> <p>5.rozluźnienie, luźne ręce na piłce, powrót kręgosłupa za kręgiem</p> <p>6.powrót do środka, przenos ciężaru ciała raz na lewą, raz na prawą stronę</p> <p>7.wypad jednonóż rozkroczny na lewej stronie razem z piłką, wyprosty/ugięcia LN</p> <p>8.skręt na lewo, PR na piłce, LR na kolanie, ugięcia/wyprosty nogi zakroczonej</p> <p>9.skrócenie kroku, dostaw nogę zakroczną, PN prosta, LN ugięta, dłonie na piłce, plecy proste, wznos/opust T</p> <p>10.rozluźnienie, luźne ręce na piłce, powrót kręgosłupa za kręgiem</p>
<p>II CZĘŚĆ GŁÓWNA CZAS TRWANIA 32'</p>	<p>Ćwiczenia:</p> <p>1.step touch, piłka po prawej stronie na udzie podtrzymywana ręką, lift LN w tempie 1/1, 3/1 puls, 1/1</p> <p>2.stanie na PN nieruchomo i puls</p> <p>3.wypad LN w tył, ugięcia nogi zakroczonej z piłką po prawej stronie na podłożu podtrzymywana PR, LR na lewym biodrze, tempo 2/2, 1/1, 3/1 puls, 1/1</p> <p>4.przeniesienie nogi w przód do składu otwartego, piłka przed sobą podtrzymywana dłońmi, przysiady w tempie 2/2, 1/1, 3/1 puls, 1/1 z oddalaniem i przybliżaniem piłki</p> <p>5.step touch, piłka po lewej stronie na udzie podtrzymywana ręką, lift PN w tempie 1/1, 3/1 puls, 1/1</p> <p>6.stanie na LN nieruchomo i puls</p> <p>7.wypad PN w tył, ugięcia nogi zakroczonej z piłką po lewej stronie na podłożu podtrzymywana LR, PR na prawym biodrze, tempo 2/2, 1/1, 3/1 puls, 1/1</p>

<p style="text-align: center;">CZĘŚĆ III KOŃCOWA CZAS TRWANIA 10'</p>	<p>8.przeniesienie nogi w przód do składu otwartego, piłka przed sobą podtrzymywana dłońmi, przysiady w tempie 2/2, 1/1, 3/1 puls, 1/1 z oddalaniem i przybliżaniem piłki</p> <p>9.siad na piłce z hantlami w dłoniach, ugięcia przedramion (biceps)</p> <p>10.siad na piłce z hantlami w dłoniach, RR uniesione pod kątem prostym na wysokości barków, wyprost RR</p> <p>11.unoszenie nogi w podporze bokiem na piłce, klęk na PN bokiem do piłki, PR oparta o piłkę a LR na biodrze; unoszenie prostej LN na wysokość kolca biodrowego</p> <p>12.unoszenie nogi w podporze bokiem na piłce, klęk na LN bokiem do piłki, LR oparta o piłkę a PR na biodrze; unoszenie prostej PN na wysokość kolca biodrowego</p> <p>13.podpór przodem na piłce, unoszenie naprzemiennie NN</p> <p>13.podpór przodem na piłce, uniesienie nogi i przeciwległej ręki, zmiana</p> <p>14.podpór przodem na piłce, wysunięcie T w przód, push ups, tempo 2/2, 1/1</p> <p>15.podpór przodem na piłce, NN uniesione ugięte, wznosy NN ze spięciami pośladków</p> <p>16.leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia, stopy oparte o piłkę, wznosy bioder</p> <p>17.leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia, stopy oparte o piłkę, wznos bioder i pozostawienie ich w górze, ugięcia NN w tempie 2/2</p> <p>18.leżenie tyłem na macie, NN na szerokość bioderka piłce, RR na potylicy, spięcia brzucha</p> <p>19.leżenie tyłem, NN do pionu, stopa flexs, ręce na wysokości barków trzymają piłkę, opuszczenie PN/LR do podłoża</p> <p>20.leżenie tyłem na macie, RR wzdłuż tułowia, piłka między stopami, wznosy bioder</p> <p>Stretching statyczny:</p> <p>1.leżenie tyłem na macie z PN na piłce, przyciąganie wydłużonej LN na wysokości bioder ze stopą flex (m kulszowo-goleniowe)</p> <p>2.leżenie tyłem na macie z LN na piłce, przyciąganie wydłużonej PN na wysokości bioder ze stopą flex (m kulszowo-goleniowy)</p> <p>3.klęk jednonóż rozkroczny z wysuniętą PN, LN wydłużoną na macie, podpór T i RR na piłce (m biodrowo-lędźwiowy), ugięcie LN i chwyt LR za kostkę plus przyciąganie pięty do pośladka (m czworogłowy)</p> <p>4.klęk jednonóż rozkroczny z wysuniętą LN, PN wydłużoną na macie, podpór T i RR na piłce (m biodrowo-lędźwiowy), ugięcie PN i chwyt PR za kostkę plus przyciąganie pięty do pośladka (m czworogłowy)</p> <p>5.siad na piłce, RR na wysokości barków, kciuki w górę i w tył plus cofnięcie RR (biceps)</p> <p>6.siad na piłce, chwyt łokcia nad głową i przyciąganie do linii środka, zmiana (triceps)</p> <p>7.swobodne leżenie tyłem na piłce z głową na piłce, NN proste, ręce za głową (mm brzucha, pleców i kręgosłupa)</p> <p>8.rolowanie kręgosłupa w górę, trzy głębokie wdechy i wydechy na zakończenie.</p>
--	--