Ćwiczenie 1

Cel ćwiczeń:

- kształtowanie zdolności koordynacyjnych kończyn górnych
- kształtowanie równowagi
- kształtowanie płynności ruchu

Przybory: dwie taśmy Thera-Band

Przyrządy: krążek gumowy – Dynair (podłoże niestabilne)

P.w.:

- stanie tyłem do drabinek na krążku gumowym
- kg lewa wzdłuż tułowia, trzyma taśmę Thera-Band ufixowaną na drabince
- kg prawa zgięta w stawie ramiennym i lekko odwiedziona, trzyma taśmę Thera-Band ufiksowaną na drabince
- kkd spoczywają na krążku gumowym, w lekkim rozkroku — tak aby utrzymać równowagę
- głowa skierowana w kierunku lustra

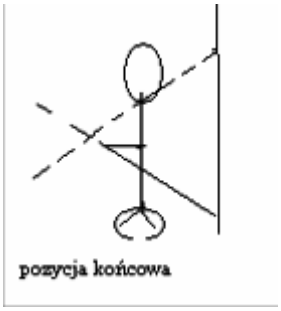
Ruch:

- kg lewa — zgięcie w stawach ramienno-barkowych w zależności od możliwości do kąta prostego
- kg prawa — wyprost również do kąta prostego
- tak, aby obydwie taśmy się stykały
- ruch prowadzimy równocześnie

Ilość powtórzeń: 3 serie po 5 powtórzeń

Uwagi:

- ruch ma charakter asymetryczny
- ćwiczenie na początku wykonujemy powoli, następnie przyspieszamy tempo
- można to ćwiczenie utrudnić unosząc jedną kd zgiętą w stawach biodrowym i kolanowym
- w ćwiczeniu zastosowano również biofeedback (informacja zwrotna)
- modyfikacja ćwiczenia może być zastosowanie taśmy Thera-Band na lewej kd oraz prawej kg — wtedy kształtujemy przekraczanie linii środka ciała


pozycja końcowa

Ćwiczenie 2

Cel ćwiczenia:

- kształtowanie zdolności stabilizacyjnych tułowia
- kształtowanie równowagi
- kształtowanie koordynacji „oko-stopa”

Przybory: mała piłeczka

Przyrządy: piłka szwajcarska

P.w.:

- siad na piłce, kkd zgięte w stawach biodrowych i kolanowych
- stopy w lekkim rozkroku oparte o podłoże
- kkg spoczywają na kolanach
- mała piłeczka położona przy lewej stopie

Ruch:

- odwiedzenie kkg do kąta prostego
- uniesienie ponad podłogę lewej kd
- toczenie lewą stopą piłeczki
- prawa kd spoczywa na podłodze

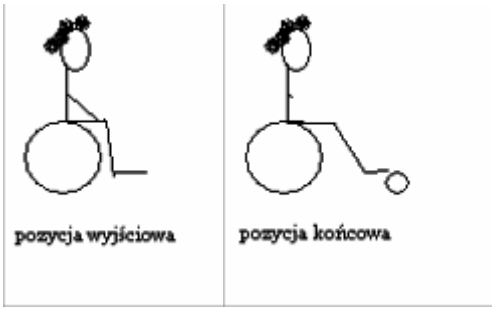
Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą kończynę

Uwagi:

- modyfikacja ćwiczenia na formę trudniejszą: uniesienie prawej kd z równoczesnym toczeniem piłki przez stopę lewą

- toczenie może odbywać się na przemian
- jest to ćwiczenie wspomagające aktywność antygrawitacyjną
- ćwiczenie wspomaga rozwój manualny stopy oraz propriocepcję

Ćwiczenie 3



Cel ćwiczeń:

- kształtowanie równowagi
- kształtowanie zdolności koordynacyjnych
- kształtowanie zwinności
- kształtowanie precyzyjności

Przybory: piłka lekarska

Przyrządy: dwa krążki gumowe – Dynair (podłoże niestabilne)

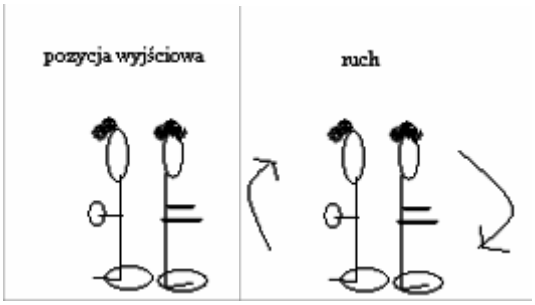
P.w.:

- stanie tyłem do partnera, w niewielkiej odległości tak, aby ćwiczący nie stykali się plecami
- stanie obunóż na krążku
- w ręce trzymana piłka

Ruch:

- polega na podawaniu oburącz piłki z wykonywaniem skrętów tułowia w prawo i w lewo naprzemiennie

Uwagi:

- ćwiczenie ma charakter integracyjny

- ćwiczenie powinno być wykonywane szybko i precyzyjnie