

Ćwiczenia na mobilnym podłożu

Ćwiczenie 1

Cel ćwiczeń :

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

Przybory : dwie taśmy Thera-band ,

Przyrządy : krak gumowy – dynair

P.w:

- stanie tyłem do drabinek na kraku gumowym
- kg lewa wzdłuż tułowia , trzyma taśmę Ther-band ufixowaną na drabince
- kg prawa zgięta w stawie ramiennym i lekko odwidziona trzyma taśmę thera-band ufixowaną na drabince
- kkg spoczywają na kraku gumowym , w lekkim rozkroku – tak aby utrzymać równowagę
- głowa skierowana w kierunku lustra

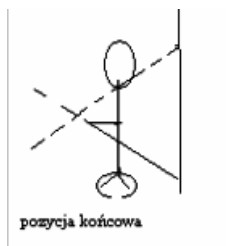
Ruch :

- kg lewa zgięcie w stawach ramiennie – barkowych w zależności od możliwości do kąta prostego
- kg prawa wyprost równie 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 kć zgiętą w stawach biodrowym i kolanowym
- w ćwiczeniu zastosowano również biofeedback
- modyfikacja ćwiczenia może być zastosowanie taśmy thera band na lewej kć oraz prawej kg - wtedy kształtujemy przekraczanie linii środka ciała



Ćwiczenie 2

Cel ćwiczenia :

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

Przybory : mała piłeczka

Przyrządy : piłka szwajcarska

P.w :

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

Ruch :

- odwidzenie kkg do kąta prostego

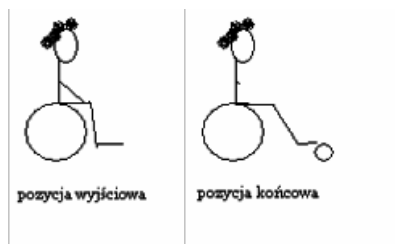
- uniesienie ponad podłogę lewej kciuka
- toczenie lewą stopą piłeczki
- prawa kciuka spoczywa na podłodze

Ilość powtórzeń : 5 powtórzeń na każdą kończynę

Uwagi :

- modyfikacja ćwiczenia na formę trudniejszą , uniesienie prawej kciuka z równoczesnym toczeniem piłki przez stopę lewą
- toczenie może odbywać się na przemian
- jest to ćwiczenie wspomagające aktywność antygrawitacyjną
- ćwiczenie wspomagające rozwój manualny stopy

Ćwiczenie 3



Cel ćwiczeń :

- kształtowanie równowagi
- kształtowanie zdolności koordynacyjnych
- kształtowanie zwinności
- kształtowanie precyzji

Przybory: piłka lekarska

Przydatne : dwa kraki gumowe – dynair

P.w :

- stanie tyłem do partnera , w niewielkiej odległości tak aby ćwiczący nie stykali się plecami
- stanie obunóż na krakach
- 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 , precyzyjnie

