

Temat : Ćwiczenia kształtujące z piłkami.

Wykorzystaj jakąkolwiek piłkę, którą masz w domu. Jeśli masz możliwość poćwicz na dworzu np. w ogródku lub przed blokiem. Każde ćwiczenie wykonaj kilkakrotnie, ze zwróceniem uwagi na dokładność i poprawność wykonania!

Ćwiczenia kształtujące z piłkami:

- w pozycji wysokiej:

- w marszu rzuty i chwyt piłki w górę, oburącz i jednorącz
- marsz z przekładaniem piłki pod wysoko uniesionymi kolanami
- w marszu toczenie piłki po podłożu prawą i lewą ręką
- przerzucanie piłki z prawej do lewej ręki w płaszczyźnie czołowej
- krążenie tułowia z piłką trzymaną oburącz
- skłony tułowia z piłką
- piłka między stopami, wyskok w górę, wyrzut piłki i próba złapania
- wyrzut piłki oburącz z tyłu, chwyt z przodu

- w siadzie

- przekładanie piłki pod uniesionymi nogami (siad równoważny)
- siad prosty – toczenie piłki wokół nóg i za plecami

- w leżeniu tyłem

- przenoszenie piłki trzymanej stopami na prawą i lewą stronę ciała