

Temat 26 Ćwiczenia z kijkiem.

- **Uczeń przeprowadza ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej i w leżeniu,**
- **wykonuje dowolny skok przez przyrząd**

Dzisiaj chciałbym Wam zaproponować kilka ćwiczeń i zadań do wykonania z **kijkiem np. od mopa, miotły** czy też innym przygotowanym przez Was. Ćwiczenia proponuję wykonać, co najmniej po 10 razy na każdą nogę, rękę czy stronę

Najpierw proponuję zapoznać się z opisem każdego ćwiczenia jednocześnie próbując je wykonać. Następnie gdy już opanujecie wszystkie ćwiczenia, wykonajcie je raz jeszcze. Możecie spróbować też wymyślić własne ćwiczenia z kijkiem.

Pamiętajcie o bezpieczeństwie: zróbcie sobie trochę wolnego miejsca, uważajcie na przedmioty w domu i sprawdźcie czy na podłodze nie jest zbyt ślisko na wykonywanie ćwiczeń.

A oto propozycje ćwiczeń na dziś:

1. Kładziemy kijek na podłodze i przechodzimy przez niego różnymi sposobami, najpierw w przód i w tył, następnie bokiem, krokiem skrzyżnym, tak jak się robi przeplatankę. Po wykonaniu różnych przejść, spróbujcie wykonać je raz jeszcze ale tym razem podnosząc wysoko nogi.
2. Ustawmy teraz kijek pionowo na podłodze trzymając jedną ręką i przebiegnijmy dookoła niego kilka razy do momentu, aż nam się zakręci w głowie. Po czym powtórzmy to w drugą stronę.
3. Postawmy kijek na dłoni skierowanej ku górze i spróbujmy utrzymać go jak najdłużej w pionie na otwartej dłoni. Następnie to samo drugą ręką. **Uwaga na lampę !**
4. Weźmy teraz kijek do rąk i trzymając go na wysokości klatki piersiowej próbujmy obracać nim do przodu i do tyłu zginając i rozgrzewając jednocześnie nadgarstki.
5. Teraz postawcie kijek na prawej stopie trzymając go lewą ręką i podnieście do góry, a następnie popchnijcie stopę kijkiem w dół i tak 10 razy. Następnie zmiana.
6. Stańcie w lekkim rozkroku i wykonujcie ruchy jak byście kosili trawę kosą, najpierw w jedną stronę, potem w drugą. Jeśli ktoś nie wie, jak się kosi trawę proszę zapytać kogoś dorosłego.
7. Stańcie w lekkim rozkroku i podajcie kijek z jednej ręki do drugiej dookoła siebie 10 razy, następnie to samo w drugą stronę. Potem zróbcie to samo, ale podając kijek pod nogami.
8. Teraz klękniemy na jedno kolano i wykonajmy dziesięć ruchów kijkiem tak, jak byśmy płynęli łódką. Zmieńmy kolano i to samo z drugiej strony.

9. Połóżmy kijek na podłodze i spróbujmy przejść nad nim na czworakach w jedną i w drugą stronę, a następnie przeskoczyć kilka razy skokiem zajęczym.

Na zakończenie połóżcie się na plecach np. na dywanie z nogami ugiętymi w kolanach z kijkiem trzymanym w dłoniach i opartym na udach. Następnie wykonajcie wdech nosem z jednoczesnym ruchem ramion w górę i w dół. I tak 10 razy.

Podaję kilka linków do ćwiczeń z kijkami

<https://www.youtube.com/watch?v=TymplLnUEcg>

<https://www.youtube.com/watch?v=uaKdmOxCIAw>

https://www.youtube.com/watch?v=lmbirs_W0d8