

ZALECENIA W-F DLA KLASY II / III C Z

NA OKRES 6- 8.04.2020 R.

TEMAT: SKACZEMY NA SKAKANCE

SKAKANIE NA SKAKANCE to rodzaj treningu, w który zaangażowanych jest wiele mięśni twojego ciała- mięśnie rąk, brzucha i nóg. Pół godziny skakania pozwala spalić ok. 300 -400 kcal.

Jeśli nie posiadasz w domu skakanki, łatwo ją można zrobić samemu np. ze sznurka.(ćwiczenia usprawniające motorykę małą).

1. Znajdź w domu sznurek, linę.
2. Zapleć z niej warkocz.
3. Na jej końcach spleć supełki.

I gotowe!

Aby sprawdzić, czy **skakanka jest odpowiedniej długości**, najlepiej stanąć na jej środku obiema stopami. Jeśli końce uchwytów sięgają naszych pach, to znaczy, że jest ona odpowiedniej długości.

Podczas skakania na skakance należy pilnować właściwej postawy ciała. **Plecy powinny być wyprostowane**, brzuch napięty i wciągnięty, łokcie naturalnie blisko tułowia, a barki ściągnięte. Staraj się nie napinać ramion.

Trening ze skakanką możesz rozpocząć od serii 5 skoków wolnych przeplatanych 5 skokami szybkimi. Najlepiej wykonać 3 takie serie

Film instruktażowy do skakania na skakance:

<https://youtu.be/3DH-aIpHNdk>

Powodzenia!!!

Anna Matysiak