PIŁKA SIATKOWA

Witam Was,

Z racji tego, że jak na razie nie możemy się spotkać wszyscy na hali to chciałam Wam zaproponować zestaw prostych ćwiczeń z piłki siatkowej które każdy z Was bez problemu może wykonać w domu. Wiem, że podczas zdalnej nauki jesteście bardzo mocno obciążeni pracą przy komputerze. Spędzanie sporej ilości czasu w pozycji siedzącej nie jest niczym dobrym ani naturalnym dla naszego organizmu. Gorąco zachęcam, abyście znaleźli chwilę czasu, którą będzie można wykorzystać na ćwiczenia fizyczne. Z pewnością poprawią one Wasze samopoczucie i dodadzą energii do dalszego działania.

Jak do tej pory każde zajęcia rozpoczynamy od rozgrzewki. Tym razem wykonany ją z małym obciążeniem, mogą to być 2 hantle lub po prostu butelki w wodą (dziewczęta ok 0,5-1 kg/l, chłopcy 1-1,5 kg/l każda).

1. Rozgrzewka:
2. Bieg w miejscu, butelki trzymamy w dłoniach, ramiona ugięte 3’
3. Pajacyki (ramiona zginamy przed sobą, prostujemy je unosząc przodem nad głową) 1’
4. Slalom między butelkami (ustawiany butelki obok siebie w odległości 2m) 1’
5. Slalom między butelkami przód- tył (takie same ustawienie butelek, poruszamy się slalomem przodem i tyłem) 1’
6. Półprzysiad z półobrotem ( 1 butelka ustawiona 0,5 m od nogi wykonujemy półprzysiad z półobrotem za każdym razem dotykając butelki ręką) 15x/każda str
7. Skręty tułowia (stajemy w rozkroku, butelki trzymamy przy klatce piersiowej, skręcamy się raz w prawą raz lewą stronę 15x/ każda str
8. Przeskoki (stajemy z jedną nogą z przodu, przeskoki z nogi na nogę z jednoczesnym uniesieniem w górę przeciwnej ręki z butelką) 30x
9. Ugięcia ramion (lekki rozkrok, ramiona z butelkami opuszczone, ugięcia przedramion przed sobą i uniesienie w górę nad głową z jednoczesną rotacją) 15x
10. Unoszenie ramion do przodu (pozycja wyjściowa jak wyżej, unosimy proste ramiona z butelkami przed sobą do wysokości klatki piersiowej, opuszczamy bokiem) 15x
11. Przenoszenie butelki z nóg do rąk (leżenie tyłem, butelka między stopami, ramiona proste za głową, przeniesienie butelki z nóg do rąk i z powrotem) 15x
12. Skręty tułowia w siadzie równoważnym (butelki trzymane w dłoniach przenosimy raz na prawą, raz na lewą stronę) 15x/ każda str.
13. Wznosy ramion i nóg (leżenie przodem, butelka w dłoniach, wznos ramion i nóg w górę) 15x.
14. Część główna:

Znajdujemy w domu trochę wolnej przestrzeni, bierzemy piłkę do siatkówki bądź inną o zbliżonej wielkości.

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach- 30 odbić piłki sposobem górnym nad głową (palce obejmują piłkę w „koszyczku”).
2. Ćwiczenie jak wyżej, odbijamy piłkę naprzemiennie nisko- wysoko/ 30 powtórzeń.
3. Ćwiczenie jak wyżej, po wysokim odbiciu piłki dotykamy ręką kolana ugiętej nogi.

Jeżeli Wasze ręce będą zmęczone możecie wykonać tzw. „agrafkę” zaplatając ręce za plecami, następnie je rozluźnić poprzez delikatne potrząsania.

1. Siad prosty, odbicia piłki sposobem górnym. Po każdym odbiciu klaśnięcie w dłonie/ 30 powtórzeń.
2. Siad rozkroczny, odbicia piłki sposobem dolnym (pamiętamy, aby ręce w łokciach były wyprostowane i w momencie odbicia nie unosić ich powyżej obręczy barkowej ponieważ piłka będzie leciała nam za głowę)/ 30 powtórzeń.
3. Siad rozkroczny, naprzemienne odbicia sposobem górnym i dolnym/ 30 powtórzeń.
4. Siad rozkroczny, odbicia sposobem górnym, po każdym odbiciu dotykamy głowy/ 30 powtórzeń.
5. Siad rokroczny, naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym nisko-wysoko, po każdym wysokim odbiciu klaśnięcie pod uniesioną nogą/ 30 powtórzeń.
6. W staniu odbijamy naprzemienne góra- dół (postawa siatkarska, nogi ugięte)/ 30 powtórzeń.
7. Z pozycji stojącej przechodzimy do klęku jednonóż cały czas odbijając piłkę sposobem górnym/ 5 powtórzeń.
8. Część końcowa:

Wykonujemy tzw. „ukłon japoński” (siadamy na piętach, ramiona wyciągamy daleko w przód, głęboko oddychamy).

Powodzenia! :)