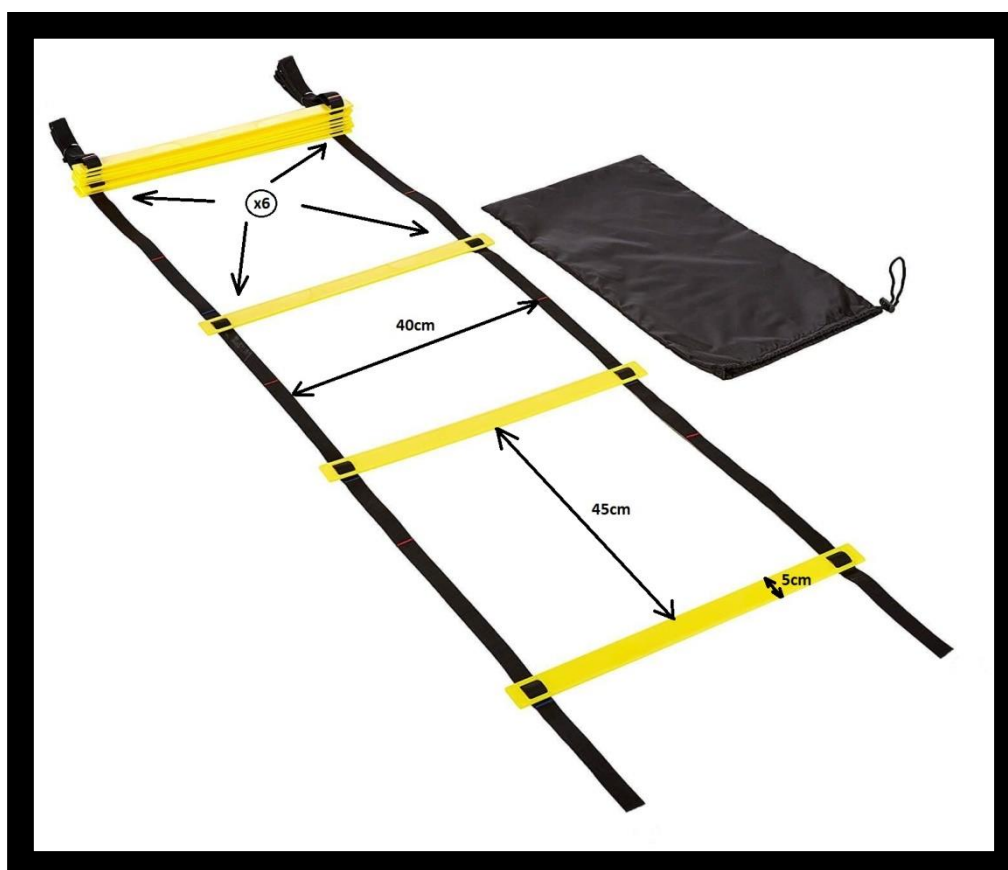


...Drabinka koordynacyjna...

Propozycja ćwiczeń z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej, którą można wykonać dosłownie ze wszystkiego 😊 Przy okazji troszkę inwencji twórczej!

Dla ułatwienia podaję przykładowe wymiary takiej drabinki, jednakże jest tutaj miejsce na dużą dowolność.



Całość została podzielona na 4 filmy

1) „Przebieżki” – film nr 1

<https://youtu.be/WT9yAMT5TRQ>

2) „Podskoki” podzielone są na 2 części – filmy nr 2 i 3

<https://youtu.be/DkO-xBZY9k>
<https://youtu.be/hdqAwRTGHI>

3) „Podskoki (stabilizacja)” – film nr 4

<https://youtu.be/BNai2TVmLeA>

Pierwsze powtórzenie jest wykonane wolno, aby poznać ćwiczenie.
Następne powtórzenia realizujemy najszybciej jak to możliwe, pamiętając!
że najpierw liczy się dokładność wykonania, a dopiero później szybkość.
Nigdy odwrotnie... ☺

Wszystko oczywiście po krótkiej indywidualnej rozgrzewce!

Przykładowy plan ćwiczenia

1) „Przebieżki” – film nr 1

- 6 linii, jeśli ćwiczenie wykonywane jest na obie nogi
- 4 linie, jeśli ćwiczenie wykonywane jest na jedną nogę

2) „Podskoki” podzielone na 2 części – filmy nr 2 i 3

- 3 serie z każdego filmu po 5 linii
- *najpierw 3 serie filmu nr 2, później 3 serie filmu nr 3*

3) „Podskoki (stabilizacja)” – film nr 4

- 2 serie po 5 linii

4) „Przebieżki” – film nr 1

- 3 linie jeśli ćwiczenie wykonywane jest na obie nogi
- 2 linie, jeśli ćwiczenie wykonywane jest na jedną nogę

POWODZENIA! ☺