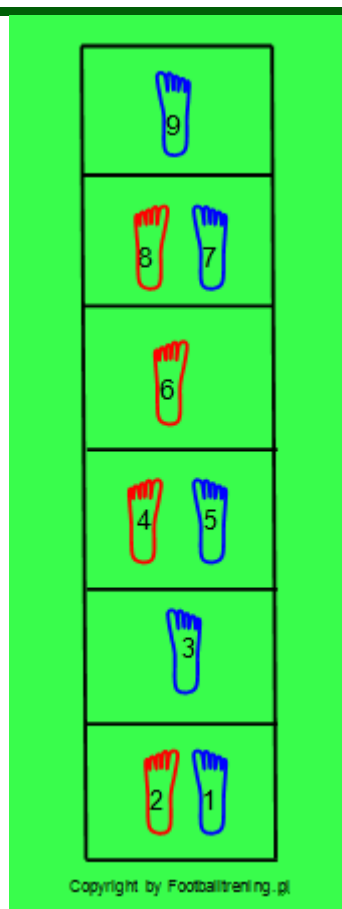


# Ćwiczenia na drabinkach koordynacyjnych – cz. 3



**Kategoria:** Koordynacja ruchowa

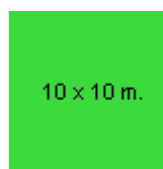
**Kategoria wiekowa:** U 10 - U 18

**Cel:** kształtowanie koordynacji ruchowej z uwzględnieniem rytmizacji i dostosowania ruchu, kształtowanie szybkości pojedynczych ruchów i skrócenia kroku biegu, kształtowanie koordynacji pracy RR i NN.

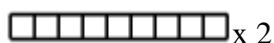
**Pole gry:**



x 8



10 x 10 m.



x 2

Wprowadzając ćwiczenia koordynacji ruchowej wykonywanych z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych w grupach młodszych wiekowo musimy być przygotowani na

początkowe trudności z ich wykonaniem przez niektórych zawodników. Nieodzwone jest wtedy stosowanie zasady stopniowania trudności. Pierwsze ćwiczenia zawodnicy muszą wykonywać wolno starając się wdrożyć do specyfiki ich wykonywania. Dążą do zapamiętania poszczególnych faz ruchu i łączenia ich w określoną wersję. Dopiero po ich opanowaniu stopniowo zwiększają szybkość wykonywania poszczególnych wersji ćwiczenia, zwracając oczywiście uwagę na jego poprawność techniczną. Prezentując ćwiczenia tego cyklu jego kolejne odcinki zwiększają stopień trudności ich wykonania. Dzisiejsza prezentacja łączy w sobie krok biegowy i podskok jednonóż.

### **Przebieg ćwiczenia:**

Głównym celem prezentowanego ćwiczenia jest łączenie kroku biegowego i podskoku jednonóż wykonywanych w poszczególnych segmentach drabinki. Ćwiczący wykonuje podwójny krok biegowy /PN i LN/ w pierwszym segmencie drabinki, a następnie wchodząc do drugiego podskok jednonóż na PN. W kolejnych segmentach powtarza cykl, jednak ze zmianą nóg /LN-PN i podskok na LN/. Całość przebiegu ćwiczenia obrazuje powyższy schemat z numeracją poszczególnych kroków.

### **Wskazówki:**

- w zależności od ilości osób ćwiczenie wykonujemy na dwóch drabinkach równocześnie,
- każdy zawodnik wykonuje minimum pięć powtórzeń danej wersji ćwiczenia,
- w kolejnych powtórzeniach zmieniamy nogę rozpoczynającą ćwiczenie,
- ćwiczenie początkowo wykonujemy wolno ze zwróceniem szczególnej uwagi na poprawną technikę wykonania,
- w grupach doskonalących umiejętności koncentrujemy się na szybkości i precyzji wykonania,
- poszczególne kroki w drabinkach stawiamy z palców z przejściem na śródstopie /pięta w górze/,
- podskok jednonóż wykonujemy z lekkim ugięciem nogi i zadarciem pięty ku górze,
- zwracamy uwagę na prawidłową pracę ramion,
- staramy się utrzymywać pionową pozycję ciała /nie pochylamy tułowia w przód/.