

Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń gimnastycznych na lekcji wychowania fizycznego

Opracowanie: mgr Małgorzata Jankowska

*O Sporcie, rozrywko bogów, esencjo życia objawionego nagle pośród karczowiska
daremnym trudów dnia dzisiejszego, promienny wysłanniku odległych czasów ludzkiego uśmiechu.
Pojawiłeś się i na wierzchołkach gór rozbłysła jutrzienka, a promienie światła przenikać poczęły mroki puszczy*

Pierre de Coubertin

I. Systematyka gimnastyki

II. Wybrane ćwiczenia na lekcji wychowania fizycznego

1. Przewroty w przód

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do rozkroku.
- Przewrót w przód z naskoku na ręce.
- Przewrót w przód ze skłonu w przód do postawy zasadniczej.
- Przewrót w przód przez stanie na ramionach.
- Przewrót w przód z postawy kroczonej do postawy kroczonej.
- Przewrót w przód z rozbiegu i odbicia z odskoczni na skrzyni.

2. Przewroty w tył

- Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
- Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku.
- Przewrót w tył z postawy zasadniczej poprzez skłon T w przód i siad prosty do przysiadu podpartego
- Przewrót w tył z postawy kroczonej z obciążeniem nogi zakroczonej do postawy kroczonej.
- Przewrót w tył z przysiadu podpartego do siadu klęczno-wykroczonego.
- Przewrót w tył z postawy zasadniczej przez stanie na ramionach.

3. Przewroty w bok

- Przewrót w bok z klęku rozkroczonego do klęku rozkroczonego
- Przewrót w bok z klęku podpartego lub postawy na czworaka do pozycji wyjściowej

4. Przewroty w przód dwójkami i trójkami

5. Przewroty w przód i w tył dwójkami

6. Przerzut bokiem

7. Stanie na głowie

8. Stanie na przedramionach

9. Stanie na ramionach

10. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)

- Mostek z leżenia tyłem.
- Mostek z przysiadu podpartego.
- Mostek z postawy zasadniczej poprzez skłon tułowia w tył.
- Mostek ze stania na ramionach.

11. Przejście przerzutem w przód na dwie nogi

12. Przejście przerzutem w przód na jedną nogę

13. Przejście przerzutem w tył

14. Szpagat wykroczny

15. Szpagat poprzeczny

16. Wymyk w przód

17. Odmyk w przód

18. Zwis przerzutny tyłem

19. Zwis na podudziach**20. Zwis przewrotny****21. Kołobrót na podudziu w przód i w tył****22. Kołobrót kroczy w przód i w tył****23. Skok przez kozła**

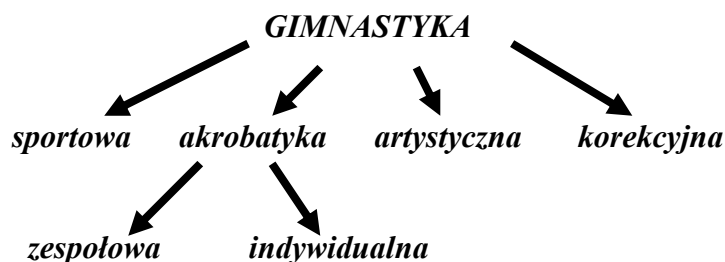
- Skok rozkroczny przez kozła wszerz.
- Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż.

24. Skok przez skrzynię

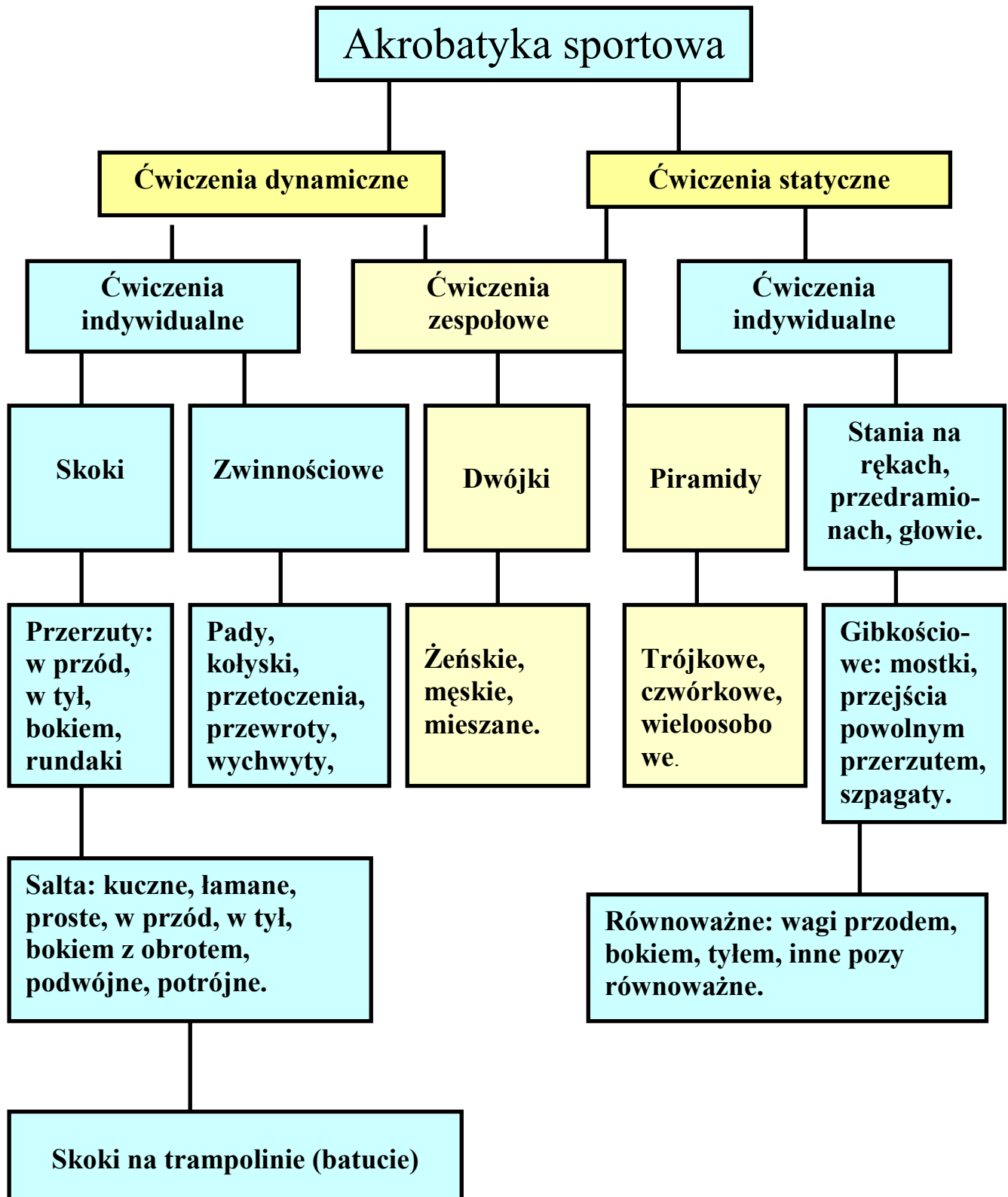
- Skok kuczny przez skrzynię wszerz.
- Skok kuczny przez skrzynię wzdłuż
- Skok rozkroczny przez skrzynię wszerz.
- Skok rozkroczny przez skrzynię wzdłuż
- Skok odwrotny.
- Skok zawrotny.

III. Bibliografia**Systematyka gimnastyki**

Gimnastyka należy do najstarszych form ruchu uprawianych przez ludzkość. Spośród stosowanych w niej różnych rodzajów ćwiczeń rozwinęły się nowe kierunki sportu, tworząc dziś zupełnie odrębne dyscypliny.



Rodzaj gimnastyki	Dyscypliny żeńskie	Dyscypliny męskie
Sportowa	• Skoki • Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych • Ćwiczenia na równoważni • Ćwiczenia wolne	• Skoki • Ćwiczenia na poręczach symetrycznych • Ćwiczenia wolne • Ćwiczenia na koniu z łękami • Ćwiczenia na kółkach • Ćwiczenia na drążku
Akrobatyka	• Skoki • Ćwiczenia wolne • Ćwiczenia dwójkowe • Piramidy trójkowe	• Skoki • Ćwiczenia wolne • Ćwiczenia dwójkowe • Piramidy czwórkowe
Artystyczna	Wyłącznie kobieca dyscyplina. Łączy ze sobą wychowanie fizyczne, muzyczne i estetyczne. Jej środkami są: • Ćwiczenia przygotowawcze: porządkowe, ogólnorozwojowe, akrobatyczne, użytkowo sportowe, elementy tańca • Ćwiczenia podstawowe: ruchy tzw. sprężynowe, fale, fale zamachowe, chód, bieg, skoki obroty, ćwiczenia równoważne, elementy tańców ludowych • Ćwiczenia z przyborami: skakanki, maczugi, obręcze, wstążki, piłki, szale.	



Wybrane ćwiczenia na lekcji wychowania fizycznego

PRZEWROT W PRZÓD Z PRZYSIADU PODPARTEGO DO PRZYSIADU PODPARTEGO

TECHNIKA

Z przysiadu podpartego należy skłonić głowę, unieść biodra oraz przenieść ciężar ciała na RR, po czym ugiąć RR, oprzeć kark na podłożu i wykorzystując odbicie NN przetoczyć się na plecy do pozycji wyjściowej, np. do przysiadu podpartego.

BŁĘDY

- Brak amortyzacji RR i padanie na sztywne plecy
- Wykonanie przewrotu na głowie
- Podpieranie się rękoma
- Brak wyprostuj NN w fazie przetaczania się na plecy lub brak złączenia NN

ĆWICZENIA POMOCNICZE

- Kołyski w skuleniu na plecach w przód i w tył
- Przewroty w przód z woreczkiem pod brodą
- Skoki zajęcze

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia na płaskim podłożu:

- przetoczenia w przód i w tył z leżenia tyłem w skuleniu
- jw. z siadu skulonego
- z leżenia tyłem leżenie przewrotne
- leżenie przewrotne z przysiadu podpartego
- z siadu klęcznego na jednej części skrzyni przetoczenie na materac do siadu a następnie do przysiadu

2. Ćwiczenia na równi pochylej:

- **z klęku podpartego na przedramionach przewrót w przód kolejno do:**
 - ⇒ leżenia tyłem
 - ⇒ siadu prostego
 - ⇒ siadu skrzyżnego
 - ⇒ klęku podpartego
 - ⇒ przysiadu podpartego
- **z przysiadu podpartego przewrót w przód kolejno do:**
 - ⇒ leżenia tyłem
 - ⇒ siadu prostego
 - ⇒ siadu skrzyżnego
 - ⇒ klęku podpartego
 - ⇒ przysiadu podpartego

3. Ćwiczenia na płaskim podłożu:

- **klęku podpartego na przedramionach przewrót w przód kolejno do:**
 - ⇒ leżenia tyłem
 - ⇒ siadu prostego
 - ⇒ siadu skrzyżnego
 - ⇒ klęku podpartego
 - ⇒ przysiadu podpartego
- **z przysiadu podpartego przewrót w przód kolejno do:**
 - ⇒ leżenia tyłem
 - ⇒ siadu prostego

- ⇒ siadu skrzyżnego
- ⇒ klęku podpartego
- ⇒ przysiadu podpartego

ASEKURACJA

Asekurować jedną ręką układa na karku ćwiczącego drugą pod kolana.

Doskonalenie przewrotów odbywa się poprzez wykonywanie ich z różnych pozycji wyjściowych i do różnych pozycji wyjściowych, z rozbiegu z odbicia jednonóż lub obunóż, ponad przeszkodą a także łącząc je z innymi ćwiczeniami należy zwiększyć odległość podparcia RR w stosunku do NN i dążyć do uzyskiwania fazy lotu.

PRZEWROT W PRZÓD Z NASKOKU NA RR

TECHNIKA

Z kilku kroków rozbiegu następuje odbicie obunóż i naskok na proste RR, T jest wyprostowany z uniesioną głową, NN proste w kolanach, ugięte w stawach biodrowych. Z chwilą kiedy ciężar ciała przeniesiony jest na RR następuje zginanie RR ze skłonem głowy w przód i uwypukleniem w łuk całego ciała.

BŁĘDY

- Brak amortyzacji RR i padanie na sztywne plecy
- Wykonanie przewrotu na głowie
- Podpieranie się rękoma
- Brak wyprostuj NN w fazie przetaczania się na plecy lub brak złączenia NN
- Przedwczesny skłon głowy w przód w fazie naskoku na RR wyprzedzający chwilę zetknięcia się dłoni z materacem.

METODYKA NAUCZANIA

- Ześlizg z pochyłej skrzyni lub ławeczki do przewrotu w przód
Trzy, cztery części skrzyni ustawione skośnie przez podparcie uniesionego boku skrzyni, albo ześlizg na ławeczce, której jeden bok zaczepiony jest o drabinki zaś drugi wsparty jest na trzech częściach skrzyni ustawionych wszerz, prostopadle do ławki;
- Z leżenia przodem na koźle wszerz – skłon T w przód z równoczesnym wsparciem RR na materacu i przewrót w przód;
- Z półprzysiadu naskok na RR i przewrót w przód do przysiadu podpartego;
- Jw. z postawy zasadniczej
- Jw. z marszu i odbicia obunóż;
- Jw. z rozbiegu
- Przewroty w przód ponad różnymi przeszkodami (szarfa, guma, piłka, ławeczka, 1 lub 2 części skrzyni), którymi regulujemy długość i wysokość naskoku na RR;
- Jw. z marszu i odbicia obunóż;
- Jw. z rozbiegu

PRZEWROT W PRZÓD PRZEZ STANIE NA RR

TECHNIKA

Z uniku podpartego lub postawy zasadniczej stanie na RR, następnie przeniesienie środka ciężkości ciała w przód w kierunku ruchu, powolne ugięcie RR, położenie karku na materacu z

równoczesnym załamaniem T i NN w stawach biodrowych, przewrót w przód do pozycji wyjściowej.

BŁĘDY

- Brak stania na RR
- Zbyt szybkie ugięcie RR w staniu
- Zbyt szybkie ugięcie NN

METODYKA NAUCZANIA

- Stanie na RR przy drabinie – próby odrywania NN i samodzielnego utrzymania stania
- Z podporu leżąc przodem z NN przy drabinkach wejście po kolejnych szczeblach a następnie przewrót w przód
- Stanie na RR bez drabinek z asekuracją
- Stanie na RR bez drabinek z asekuracją a następnie odchylenie całego ciała od pionu w kierunku przewrotu i przewrót w przód
- Samodzielny przewrót w przód przez stanie na RR.

PRZEWRÓT W PRZÓD NA SKRZYNI Z ROZBIEGU I ODBICIA

METODYKA NAUCZANIA

- Przewrót w przód z naskoku na RR;
- Z rozbiegu i odbicia obunóż naskok lotny na RR do leżenia przodem podpartego na stercie materaców;
- Przewrót w przód z naskoku lotnego na RR na stercie materaców
- Przewrót w przód z miejsca na jednej lub dwóch częściach skrzyni
- Przewrót w przód z rozbiegu i odbicia obunóż oraz naskoku lotnego na RR na cztery części skrzyni ustawionej wzdłuż i nakrytej materacem do postawy zasadniczej;
- Przewrót w przód na skrzyni z rozbiegu i odbicia obunóż z odskoczni oraz naskoku lotnego RR do postawy zasadniczej.

PRZEWRÓT W TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO DO PRZYSIADU PODPARTEGO

TECHNIKA

Z przysiadu podpartego należy pochylić głowę, przyjąć pozycję skuloną, następnie odepchnąć się RR i przetoczyć w tył. W tym czasie ugięte RR należy przenieść w górę w tył i oprzeć dłonie na podłożu za głową. Po przetoczeniu się przez głowę wyprostować RR, unieść barki i tułów w górę i przejść do przysiadu podpartego

BŁĘDY

- Zbyt wolne przetaczanie się w tył
- Prostowanie pleców podczas przewrotu
- Zbyt późne oparcie rąk za głowę
- Szerokie rozchylenie łokci na zewnątrz
- Mało aktywne opieranie się RR na materacu
- Kończenie przewrotu na kolanach

ĆWICZENIA POMOCNICZE

- Kołyski w skuleniu na plecach w przód i w tył

- Przewroty w przód z woreczkiem pod brodą

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia na płaskim podłożu:

- przetoczenia w przód i w tył z leżenia tyłem w skuleniu
- jw. z siadu skulonego
- z leżenia tyłem leżenie przewrotne
- z siadu prostego leżenie przewrotne
- leżenie przewrotne z przysiadu podpartego

2. Ćwiczenia na równi pochylej:

- z leżenia tyłem (głową w dół) przewrót w tył do siadu klęcznego
- z siadu prostego przewrót w tył do siadu klęcznego
- z siadu skulonego przewrót w tył do siadu klęcznego
- z siadu skulonego przewrót w tył do klęku podpartego
- z siadu skulonego przewrót w tył do przysiadu podpartego
- z przysiadu podpartego przewrót w tył do siadu klęcznego
- z przysiadu podpartego przewrót w tył do klęku podpartego
- z przysiadu podpartego przewrót w tył do przysiadu podpartego

3. Ćwiczenia na płaskim podłożu:

- z leżenia tyłem (głową w dół) przewrót w tył do siadu klęcznego
- z siadu prostego przewrót w tył do siadu klęcznego
- z siadu skulonego przewrót w tył do siadu klęcznego
- z siadu skulonego przewrót w tył do klęku podpartego
- z siadu skulonego przewrót w tył do przysiadu podpartego
- z przysiadu podpartego przewrót w tył do siadu klęcznego
- z przysiadu podpartego przewrót w tył do klęku podpartego
- z przysiadu podpartego przewrót w tył do przysiadu podpartego

ASEKURACJA

Z boku ćwiczącego jedną ręką przytrzymanie barku lub jego lekkie podniesienie do góry, drugą ręką pod biodra.

PRZEWROT W TYŁ Z POSTAWY ZASADNICZEJ POPRZEZ SKŁON T W PRZÓD I SIAD PROSTY DO PRZYSIADU PODPARTEGO

TECHNIKA

Z postawy zasadniczej należy kolejno: wznieść RR w górę, wykonać skłon T w przód (głowa między RR), przenieść RR w tył z równoczesnym padem na RR do siadu prostego a następnie przetoczyć w tył poprzez leżenie przewrotne o NN prostych do przysiadu podpartego.

BŁĘDY

- Brak amortyzacji RR
- Wykonanie przewrotu na głowie
- Kończenie przewrotu na kolanach
- Ugięcie lub brak złączenia NN w fazie przetaczania się

METODYKA NAUCZANIA

1. Z postawy zasadniczej wznos RR w górę, skłon T w przód (głowa między RR), przenos RR w tył z równoczesnym padem na RR do siadu prostego na stertę materaców (trzy). Podczas padu T ćwiczącego jest w maksymalnym skłonie w przód.
2. J.w. na dwóch materacach ale z przetoczeniem do leżenia przewrotnego ze wsparciem zgiętych RR przy głowie.
3. J.w. – na jednym materacu – przewrót w tył poprzez siad prosty do skłonu T w przód podpartego o NN prostych do przysiadu podpartego.

PRZEWROT W TYŁ Z POSTAWY ZASADNICZEJ POPRZEZ STANIE NA RR

TECHNIKA

Po przetoczeniu na plecy do leżenia przewrotnego z siadu lub postawy, dłonie oparte na podłożu, następuje energiczny rzut NN w górę z równoczesnym szybkim odepchnięciem się i wyprostem RR, co powoduje przejście przez chwilowe stanie na RR, do skłonu podpartego i postawy.

BŁĘDY

- Zbyt późny lub zbyt wczesny rzut NN
- Słaba praca RR
- Uginania NN

METODYKA NAUCZANIA

1. Z siadu prostego przetoczenie w tył do leżenia przewrotnego, RR oparte o podłoże przy barkach i przez wyprost T przejście do leżenia przetrzutego.
2. Z siadu prostego przetoczenie w tył o NN prostych i przejście do stania na RR z pomocą współwiczącego
3. Stanie na RR z leżenia przewrotnego z pomocą współwiczącego
4. Z postawy zasadniczej przewrót w tył do stania na RR z pomocą współwiczącego. W fazie ruchu, kiedy ćwiczący przetacza się do leżenia przewrotnego, współwiczący chwyta za podudzia i wydźwiga ćwiczącego do stania na RR.
5. Z postawy zasadniczej przewrót w tył z wyprostem RR i NN w biodrach do rzutu ukośnego
6. Przewrót tył przez stanie na RR

PRZERZUT BOKIEM

TECHNIKA

Z postawy stojąc przodem z RR w górze następuje wykrok nogą i silne odbicie, a następnie kolejne położenie RR na podłożu do krótkotrwałego stania na RR w rozkroku. Kontynuując pełny obrót wyprostowanego ciała w osi przednio-tylnej w płaszczyźnie czołowej następuje oparcie nogi zamachowej na podłożu i szybkie wyprostowanie T do postawy stojąc w rozkroku z RR w bok przerzut z miejsca.

Przy wykonywaniu przerzutu bokiem z rozbiegu, konieczne jest poprzedzenie fazy odbicia podskokiem tempowym jedno nogą z RR w górze.

BŁĘDY

- Opieranie dwóch RR jednocześnie
- Zbytnie załamanie T

- Uginani NN lub ich łączenie
- Brak odepchnięcia z RR
- Wykonanie „nie w linii”

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia przygotowawcze:

- Ćwiczenia wzmacniające siłę obręczy barkowej, zabawy na czworakach
 - Zabawa „Bąk” – w pozycji na czworaka szybkie obroty dookoła miejsca wsparcia dłońmi – obiegami lub małymi podskokami.
 - Zabawa „Wierzganek konika” – w przysiadzie podpartym odbijanie się stopami z przenoszeniem ciężaru ciała na RR. Podczas podporu na RR następuje wyprost NN w kolanach a następnie zgięci do przysiadu podpartego.
 - Skłon T w przód podparty na ławce, NN proste, stopy wsparte przed narysowaną linią lub ułożoną laską gimnastyczną – wyskok z przeskokiem przez linię lub laskę, z obciążeniem RR i podskoki powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy wykonywać rytmicznie.
 - Zawrotkami wskakiwanie do kół poukładanych szeregowo na podłodze w pewnych odstępach.
2. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną lub górną część skrzyni; NN w szerokim rozkroku, lądowanie na nogę zamachową.
 3. Przeskoki zawrotne przez naciągniętą gumę, której wysokość regulujemy w zależności od umiejętności ćwiczących.
 4. Przerzut bokiem (zawrotka) do przysiadu w małym rozkroku – lądowanie na obie NN.
 5. Jw. – przerzuty (zawrotki) bokiem dookoła sali w jedną, a później w drugą stronę w celu uzyskania sprawności obrotów w bok
 6. RR w bok – wznos nogi i odchylenie T w przeciwną stronę – zamach bokiem do stania na RR z pomocą współwiczającego, który podtrzymuje za NN w staniu na RR o prostych NN i T.
 7. Przerzuty bokiem z pomocą współwiczającego, który trzyma w okolicy bioder chwytem skrzyżnym oraz pomaga w obrotach posuwając się z ćwiczącym.
 8. Przerzuty bokiem pomiędzy równoległymi liniami lub pomiędzy równoległe ustawionymi ławkami nakrytymi materacami.
 9. Przerzuty bokiem na linii prostej.

STANIE NA GŁOWIE

TECHNIKA

Z przysiadu lub rozkroku podpartego należy ułożyć dłonie i głowę tak, aby punkty podparcia tworzyły trójkąt równoramienny (palce dłoni skierowane w przód). Odbiciem wyprostować T i NN. Ciężar ciała powinien być rozłożony równomiernie na ręce i czoło. Powrót do przysiadu następuje przez ugięcie NN lub załamanie T i rozkrok.

Przy wykonywaniu Stania na RR ciągiem (siłowo) należy początkowo wychylać biodra do przodu aż do momentu oderwania stóp od podłoża. W miarę wznosu NN w górę biodra powinny przyjąć pozycję pionową.

BŁĘDY

- Opieranie głowy na ciemieniu zamiast na czole
- Opieranie głowy na linii rąk (brak trójkąta rr - głowa)
- Załamanie w biodrach lub zbytne wygięcie T
- Nieprawidłowe ułożenie dłoni (mały odstęp między nimi)

- Zbyt silne odbicie NN

METODYKA NAUCZANIA

1. Z przysiadu podpartego przenoszenie ciężaru ciała, przez wychylenie barków w przód na RR
2. Z przysiadu podpartego oparcie głowy na materacu, prostowanie NN w stawach kolanowych
3. Z przysiadu podpartego oparcie głowy na materacu, próby odbicia obunóż od podłogi
4. Przy drabince – z przysiadu podpartego, głowa przy drabince, NN w skurczu, oparcie bioder o drabinkę i odrywanie NN
5. Jak wyżej, bez drabinki ale z pomocą współwiczającego
6. Przy drabinkach – stanie na głowie w pozycji kucznej, prostowanie jednej, potem drugiej nogi
7. Przy drabinkach – stanie na głowie w pozycji kucznej, wyprostowanie NN opartych o drabinki, utrzymanie stania
8. Jak wyżej, bez drabinek, asekuracja za biodra, samodzielne wykonanie
9. Z uniku podpartego przodem przy drabinkach, oparcie głowy o materac z odbiciem NN, wyprost NN z oparciem stóp o drabinki i powrót
10. Jak wyżej, z oderwaniem stóp od drabinek, z pomocą współwiczającego
11. Samodzielne stanie z zamachem nogi

ASEKURACJA

- Z boku ćwiczącego chwyt jedną ręką za biodra, drugą za kolana
- Przy pełnym staniu asekuracja z tyłu

STANIE NA RAMIONACH

TECHNIKA

Stanie na RR wykonuje się zazwyczaj z uniku podpartego z oparciem dłoni na szerokość barków, z dobiecia jednej i zamachem drugiej nogi. W momencie odbicia należy wychylić barki do przodu i unieść głowę. W fazie dochodzenia NN do pionu następuje cofanie barków i usztywnienie bioder.

BŁĘDY

- Niewłaściwe rozstawienie RR i ułożenie dłoni (za szeroko)
- Uginania RR w czasie stania
- Zbyt duże wychylenie barków w przód
- Za słabe lub za silne odbicie
- Zbyt duże wygięcie T w przód
- Brak usztywnienia T
- Brak złączenia NN
- Uginanie NN
- Brak odchylenia głowy w tył (oczy powinny być skierowane na materac)

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia przygotowawcze
 - Ćwiczenia wzmacniające siłę obręczy barkowej, zabawy na czworakach
 - Zabawa „Wierzanie konika” – w przysiadzie podpartym odbijanie się stopami z przenoszeniem ciężaru ciała na RR. Z przysiadu podpartego unoszenie bioder w górę, kolejnym odbiciem NN z wymachami nożycowymi

- Z przysiadu podpartego tyłem do drabinek wchodzenie NN po szczeblach, powrót do pozycji wyjściowej
 - Z podporu postawnego przodem na ławeczce przeskoki nad nią z odbiciem obunóż i wysokim unoszeniem bioder
 - Z przysiadu podpartego na ławeczce, odbicie obunóż, uniesienie bioder i ugiętych NN, zeskok do podporu postawnego w rozkroku
2. Z kłęk podpartego wychylenie barków w przód, RR wyprostowane.
 3. Z przysiadu podpartego wychylenie barków w przód, RR wyprostowane.
 4. Z uniku podpartego przodem wymachy prostej nogi w górę w tył, RR wyprostowane.
 5. Z uniku podpartego przodem zamachem zmiana NN w górę.
 6. Z przysiadu podpartego tyłem do drabinek, wejście NN po szczeblach, bez odrywania RR od materaca, powrót tą samą drogą.
 7. Jak wyżej, ale po wejściu NN przesunięcie RR do drabinek, do stania.
 8. Z uniku podpartego przodem do drabinek, zamachem jednej nogi i odbiciem drugiej stanie na RR z pomocą współwiczającego
 9. Jak wyżej, samodzielne stanie.
 10. Jak wyżej, odrywanie NN od drabinek – stanie wolne
 11. Stanie na RR na materacu z asekuracją współwiczającego.
 12. Samodzielne wykonanie z samo asekuracją (zawrotka).

ASEKURACJA

- Przy drabinkach tyłem do drabinek – kolano współwiczającego pod bark wykonującego stanie, RR za biodra, przyciąganie bioder do drabinek
- Samoasekuracja – zawrotka

STANIE NA PRZEDRAMIONACH

TECHNIKA

Z przysiadu podpartego równolegle układamy przedramiona na podłożu. Odbiciem obunóż, jedenóż lub siłą (ciągiem), unosimy biodra i NN do pionu tak, aby stopy, NN i t tworzyły linię prostą, głowa odchylona jest do tyłu (patrzymy na materac).

PODPÓR ŁUKIEM LEŻĄC TYŁEM – MOSTEK

TECHNIKA

Z leżenia tyłem ugięcie NN i RR, dłonie oparte obok głowy palcami w tył, NN w małym rozkroku, uniesienie T poprzez wyprost RR i NN oraz przeniesienie ciężaru ciała na RR (wygięcie w odcinku piersiowym kręgosłupa), przejście do mostka (NN połączone).

BŁĘDY

- Niepełny wyprost RR i NN
- Stawanie na palcach
- Brak odchylenia głowy w tył
- Wygięcie tylko w lędźwiowym odcinku kręgosłupa
- Brak połączenia NN

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia pomocnicze

- Leżenie tyłem, NN ugięte, chwyt za stawy skokowe współwiczającego, który stoi w rozkroku nad głową ćwiczącego i podtrzymuje go za łopatki oraz przyciąga do siebie.
 - Stanie tyłem do drabinek, RR w górę, skłon T w tył, chwyt za szczebel drabinek i powolne zejście po szczeblach do mostka na podłożu.
 - Siad ugięty tyłem do drabinek, chwyt za dosiężny szczebel, powstanie i skłon w tył do mostka.
2. Z leżenia tyłem uwypuklanie klatki piersiowej nie odrywając bioder od podłoża.
 3. Z leżenia przodem chwyt za kostki i unoszenie T i NN w górę.
 4. Z leżenia przodem z RR w górę, palce stóp obciągnięte, NN wyprostowane przetoczenia w przód i w tył.
 5. W klęku rozkrocznym skłon T w tył z pomocą NN, głowa mocno odchylona w tył, próby dotknięcia głową podłoża, biodra wypchnięte w górę.
 6. Z przysiadu zwieszonego tyłem do drabinek, skłon napięty w tył, biodra mocno wypchnięte w przód, oparcie na całych stopach.
 7. Z klęku tyłem do drabinek, skłon napięty w tył, wypchnięcie bioder i klatki piersiowej w przód, głowa odchylona w tył.
 8. Z leżenia tyłem o NN ugiętych, mostek z oparciem głowy i RR o podłoże.
 9. **Z leżenia tyłem podpór łukiem leżąc tyłem (mostek), RR wyprostowane, głowa odchylona w tył**
 10. **Mostek z przysiadu.**
 11. Mostek z postawy zasadniczej poprzez skłon tułowia w tył z pomocą drabinek (sięganie do najniższego szczebla).
 12. Mostek z postawy zasadniczej poprzez skłon tułowia w tył RR powyżej NN, np. 2-4 materace.
 13. **Mostek z postawy zasadniczej poprzez skłon tułowia w tył.**
 14. **Mostek ze stania na RR (po wcześniejszym nauczaniu stania na RR)**

ASEKURACJA

- Podtrzymanie ćwiczącego pod barki i plecy

PRZEJŚCIE PRZERZUTEM W PRZÓD NA DWIE NOGI

TECHNIKA

Z postawy wykrocznej z RR w górę, skłon T w przód z równoczesnym zamachem nogi zakrocznej, złączyć NN w staniu na RR, kontynuując ruch opadania NN do mostka, cofnąć klatkę piersiową i barki oraz maksymalnie wygiąć T w tył, w fazie mostka przesuwamy biodra w przód, odpychając się RR od podłoża prostujemy T do postawy stojącej.

PRZEJŚCIE PRZERZUTEM W PRZÓD NA JEDNĄ NOGĘ

TECHNIKA

Z postawy wykrocznej z RR w górę, zamachem jednonóż stanie na RR w szpagacie, nie zatrzymując się w tej pozycji, płynnym ruchem należy opuścić nogę zamachową na podłoże, prostując T z RR w górę oprzeć nogę odbijającą na podłożu do postawy wykrocznej.

Powolne przejście przerzutem na jedną nogę można wykonać:

- z podparciem na jednej ręce na dwie NN;
- z jednej ręki na nogę różnoimienną lub równoimienną;
- z kolejnym podparciem rąk (koło arabskie);
- ze zmianą nogi zamachowej;

- do różnych pozycji końcowych, do wagi przodem, tyłem, do klęku, siadu klęcznego, szpagatu, kołyski, przetoczenia, itp.

PRZEJŚCIE PRZERZUTEM W TYŁ

TECHNIKA

Z postawy wykroczonej z RR w górę, skłon T w tył ze wznosem nogi wykroczonej w przód, w chwili podparcia RR o podłoże, odbicie nogą postawną i wymach nogą wykroczną w przód, unieść T do stania na RR w szpagacie, nie zatrzymując się oprzeć nogę wymachową na podłożu, odepchnięciem RR od podłoża wyprostować T do postawy wyjściowej.

Powolne przejścia przerzutem w tył można wykonać w następujący sposób:

- odbiciem obunóż lub z jednej nogi
- zakończone na jednej lub na dwie NN
- z kolejnym podparciem RR
- ze zmianą NN w staniu na RR
- do różnych pozycji końcowych: klęku, siadu klęcznego, do półszpagatu, szpagatu, do stania na RR, itp

METODYKA NAUCZANIA

Przejścia przerzutem nauczamy po wcześniejszym opanowaniu przez ćwiczących stania na RR oraz mostków z różnych pozycji wyjściowych. Powolne przejścia przerzutami nauczamy równocześnie, w przód i w tył.

1. Mostek wykonany z postawy stojącej oraz przez stanie na RR
2. Mostek wykonany na podwyższeniu, stopy na podłożu a RR na sterce materaców, swobodne powstanie i powrót do mostka.
3. Z leżenia tyłem na sterce materaców, RR oparte na podłożu, mostek i odbiciem NN ze sterty powrót przez stanie na RR do postawy jednoonóż lub obunóż (stopniowo obniżamy stertę).
4. Powstania z mostka na NN przez wypchnięcie bioder w przód oraz przez stanie na RR, wykorzystując zamach jednoonóż i odbicie jedną nogą lub odbicie obunóż.

ASEKURACJA

- Z boku ćwiczącego, przytrzymując T w okolicy odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz za NN zamachową

SZPAGAT WYKROCZNY

TECHNIKA

Z postawy wykroczonej wykonujemy poślizg nogą wykroczną w przód lub poślizg nogą zakroczną w tył aż do momentu przyjęcia pozycji siadu wykroczonej-zakrocznej. W Szpagacie wykrocznym może występować różne ułożenie RR np.: w bok, w górę, z chwytem RR za stopę nogi wykroczonej, itp.

SZPAGAT POPRZECZNY

TECHNIKA

Z postawy rozkroczonej wykonujemy poślizg poszerzając rozkrok aż do momentu wykonania siadu rozkroczonego. Szpagacie poprzecznym może występować różne ułożenie RR np.: w bok, w górę, ze skłonem w przód, itp.

METODYKA NAUCZANIA

Naukę szpagatów rozpoczynamy od obszernych wymachów NN w przód, w tył, w bok. Wymachy wykonujemy w różnych pozycjach wyjściowych: w klęku podpartym, w leżeniu, w postawie stojącej. Koniecznie należy uczyć równocześnie szpagatów wykrocznych i lewą i prawą nogą oraz szpagatów poprzecznych.

Ćwiczenia pomocnicze to:

- pogłębianie zakroju w siadzie klęcznym
- półszpagaty
- pogłębianie wykroku w klęku jedno nogi
- rytmiczne ale delikatne pogłębianie postawy wykroczo-zakroczonej w podparciu RR o podłoże
- pogłębianie rozkroku w przy wyprostowanym T
- pogłębianie rozkroku ze skłonem T w przód.

ODMYK W PRZÓD

TECHNIKA

Z podporu przodem na drążku skłon w przód i ugięcie RR. W chwili, gdy T i biodra znajdują się pod drążkiem, następuje powolny wyprost RR i opust NN do postawy.

BŁĘDY

- ugięcie NN w kolanach

METODYKA NAUCZANIA

Początkowo naukę zaczynamy od niskiego drążka. W zależności od umiejętności ćwiczących regulujemy wysokość stopniową ją zwiększając.

1. Podpór przodem na drążku, RR wyprostowane, łopatki ściągnięte, NN wyprostowane.
2. Z podporu przodem odmyk w przód o NN ugiętych do przysiadu zwieszono (asekuracja).
3. Z podporu przodem na drążku załamanie bioder i odmyk o NN ugiętych.
4. Z podporu przodem odmyk w przód o NN prostych, chwyt RR nachwytem.

ASEKURACJA

- Ustawienie poprzek z przodu ćwiczącego, bliższa ręka chwyt za nadgarstek, dalsza ręka podtrzymuje plecy ćwiczącego w chwili wykonania skłonu w przód.

WYMYK W PRZÓD

TECHNIKA

Z postawy zwieszonoj pobok i z dochwytem drążka nachwytem, zamachem jednej nogi i odbiciem drugiej z jednoczesnym ugięciem RR należy przybliżyć biodra do drążka i poprzez załamanie T z równoczesnym odchyleniem głowy i barków w tył przejście do podporu przodem na drążku.

BŁĘDY

- brak koordynacji pracy mięśniowej RR i T
- zbyt słaby zamach i odbicie NN w górę w przód
- brak podciągnięcia głową i barkami do tyłu
- ugięcie NN w kolanach

METODYKA NAUCZANIA

1. Podpór przodem na drążku, RR wyprostowane, łopatki ściągnięte, NN wyprostowane.
2. Z podporu przodem odmyk w przód o NN ugiętych do przysiadu zwieszonego (asekuracja).
3. Z podporu przodem na drążku załamanie bioder i odmyk o NN ugiętych.
4. Z podporu przodem odmyk w przód o NN prostych, chwyt RR nachwytem.
5. Z przysiadu zwieszonego przewrót w tył do zwisu tyłem i powrót, RR wyprostowane (asekuracja).
6. Z przysiadu zwieszonego zwis przewrotny, następnie przerzutny i powrót, NN wyprostowane przy zwisach (asekuracja).
7. Z podporu przodem częściowy odmyk i powrót do podporu przodem.
8. Z postawy stojącej wymyk za pomocą skośnie ustawionej skrzyni (zaczynamy od 5 części skrzyni, następnie stopniowo obniżamy odejmując kolejne części), po dwóch krokach następuje odbicie z jednej nogi i zamachem drugiej dojście do podporu przodem, skorygowanie błędów przez asekurującego, następnie odmyk i zejście do postawy stojącej. Podczas odbicia i zamachu NN powinny być wyprostowane.
9. Z postawy stojącej z odbicia jednej nogi i zamachem drugiej nogi wymyk do podporu przodem, odmyk jednonóż (asekuracja - jedną ręką chwyt za nadgarstek, druga podtrzymuje bark).
10. Z postawy stojącej wymyk z odbicia obunóż do podporu przodem, odmyk obunóż i powrót do postawy stojącej.
11. Z przysiadu zwieszonego wymyk siłowy z pomocą lub samodzielnie.

ASEKURACJA

- Ustawienie poprzek z przodu ćwiczącego, bliższa ręka chwyt za nadgarstek, dalsza ręka podtrzymuje plecy ćwiczącego w chwili wykonania skłonu w przód.

SKOK ROZKROCNY PRZEZ KOZŁA

TECHNIKA

Z rozbiegu, którego długość uzależniona jest od wysokości przyrządu, wykonuje się naskok i odbicie z odskoczni z jednoczesnym wymachem RR w przód w górę. Wzlot ciała w górę w przód odbywa się ze złączonymi NN, rozrzut prostych NN w bok następuje w momencie odbicia RR od dalszej części przyrządu. W tym czasie następuje wyprost w stawach biodrowych, uniesienie barków i głowy ku górze. Po odbiciu RR przenosi się je w przód w górę i utrzymuje w tej pozycji, aż do momentu lądowania. Lądowanie następuje na stopy poprzez NN i amortyzacji kolejno w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych.

BŁĘDY

- uginanie NN w stawach kolanowych
- załamanie T i brak wyprost w momencie odbicia z RR
- przetrzymanie RR na koźle
- zbyt wczesny rozkrok po odbiciu z odskoczni
- lądowanie na usztywnione NN

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia przygotowawcze i pomocnicze.
 1. przeskoki rozkroczne przez niskie przeszkody
 2. przeskoki rozkroczne ponad współćwiczącym

3. przeskoki ponad niskim kozłem z dochwytem za barki asekurującego stojącego za kozłem

2. Nauka odbicia.

- marsz po ławeczce, naskok na odskocznę obunóż, przeskok nad 1 częścią skrzyni, zeskok na materac
- z marszu postawienie nogi na jednej części skrzyni, odbicie do naskoku obunóż na odskocznę, przeskok przez jedną lub dwie części skrzyni
- jw. ale z odbiciem z podłogi, przeskok przez 1 część skrzyni, naskok poprzedza lot nad 1 częścią skrzyni
- z biegu odbicie jednonóż przed odskoczną, naskok i odbicie obunóż od odskoczni i przeskok nad 2 częściami skrzyni

3. Nauka skoku rozkrocznego.

- wejście na dwie części skrzyni (stołu gimnastycznego), odbicie, zeskok w rozkroku, lądowanie obunóż
- stojąc na jednej części skrzyni (stołu gimnastycznego), RR oparte o kozioł, podskoki obunóż z wysokim unoszeniem bioder, RR wyprostowane
- stojąc na jednej części skrzyni (stołu gimnastycznego), RR oparte daleko na koźle, wskoki do siadu okrocznego, RR i NN wyprostowane
- przeskok przez kozła z miejsca - RR oparte daleko na koźle, odbicie obunóż i wysokie uniesienie bioder, rozkrok i przeskok na wyprostowanych RR, lądowanie
- z podporu postawnego przodem na koźle, rytmiczne, tempowe odbicia obunóż na odskoczni z wysokim unoszeniem bioder – asekuracja
- z podporu postawnego przodem na koźle, rytmiczne podskoki, pierwszy z wysokim uniesieniem bioder, drugi z odmachem NN w tył – asekuracja
- przeskok z odbicia obunóż od odskoczni, RR wsparte daleko na koźle podczas przeskoku, NN i palce stóp wyprostowane, nie należy odrywać RR przy przeskoku, dłonie skierowane palcami w przód
- jw. z marszu – asekuracja
- przeskok przez kozła z biegu z odbiciem od odskoczni, zwrócenie uwagi na prawidłowe odbicie od odskoczni, wraz z odbiciem następuje wznos RR w górę w przód, NN wyprostowane

ASEKURACJA

- asekurujący stoi za kozłem przodem do wykonującego skok

SKOK KUCZNY PRZEZ SKRZYNIE WSZERZ

TECHNIKA

Z rozbiegu, którego długość uzależniona jest od wysokości przyrządu, wykonuje się naskok i odbicie z odskoczni z jednoczesnym wymachem RR w przód w górę. Wzlot ciała w górę w przód odbywa się ze złączonymi NN. W momencie odbicia RR następuje energiczne ugięcie NN w stawach kolanowych i załamanie w stawach biodrowych, dzięki czemu przechodzi się nad przyrządem w pozycji kucznej. RR po odbiciu przenosi się energicznym ruchem w górę w przód, zaś NN po przejściu linii przyrządu prostuje się w stawach kolanowych wraz z wyprostem w stawach biodrowych, aby je ponownie ugiąć w chwili lądowania (amortyzacja NN).

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia przygotowawcze i pomocnicze.

- z podporu leżąc przodem przejście do przysiadu
- skoki zajęcze na materacach

- wskoki na przyrządy do przysiadu podpartego
- przeskoki obunóż przez niskie przeszkody z podciągnięciem ugiętych NN do klatki piersiowej
- przeskoki obunóż ponad współwiczającym z podciągnięciem ugiętych NN do klatki piersiowej

2. Nauka odbicia.

- marsz po ławeczce, naskok na odskocznię obunóż, przeskok nad 1 częścią skrzyni, zeskok na materac
- z marszu postawienie nogi na jednej części skrzyni, odbicie do naskoku obunóż na odskocznie, przeskok przez jedną lub dwie części skrzyni
- jw. ale z odbiciem z podłogi, przeskok przez 1 część skrzyni, naskok poprzedza lot nad 1 częścią skrzyni
- z biegu odbicie jednonóż przed odskocznia, naskok i odbicie obunóż od odskoczni i przeskok nad 2 częściami skrzyni

3. Nauka skoku kucznego.

- z rozbiegu i odbicia przeskok kolejno nad 1,2,3 częściami skrzyni z podciągnięciem ugiętych NN do klatki piersiowej
- stojąc na jednej części skrzyni (stołu gimnastycznego), RR wsparte daleko na skrzyni (4 części), wskoki do siadu klęcznego, RR i NN wyprostowane
- jw. ale wskok do przysiadu podpartego
- z podporu postawnego przodem na skrzyni, RR daleko na skrzyni, rytmiczne, tempowe odbicia obunóż na odskoczni z wysokim unoszeniem bioder – asekuracja
- z podporu postawnego przodem na skrzyni, rytmiczne podskoki, pierwszy z wysokim uniesieniem bioder, drugi z odmachem NN w tył – asekuracja
- z podporu postawnego przodem na skrzyni, odbicie od odskoczni i wskok do siadu klęcznego na skrzyni – asekuracja
- jw. ale wskok do przysiadu podpartego
- przeskok przez 4 części skrzyni z miejsca z odbicia obunóż od odskoczni, RR wsparte daleko na skrzyni
- wskok do siadu klęcznego z truchtu i odbicia od odskoczni
- jw. ale wskok do przysiadu
- z pełnego rozbiegu i odbicia przeskok przez 4 części skrzyni
- z pełnego rozbiegu i odbicia przeskok przez 5 części skrzyni
- z pełnego rozbiegu i odbicia przeskok przez 5 części skrzyni z odmachem prostych iłączonych NN w tył (dla zdolniejszych uczniów)

ASEKURACJA

- Asekurujący stoi z boku skrzyni, chwyt za nadgarstek i łokieć ćwiczącego

SKOK KUCZNY PRZEZ SKRZYNIE WZDŁUŻ

TECHNIKA

Z rozbiegu wykonuje się naskok i odbicie z odskoczni z jednoczesnym wymachem RR w przód w górę a następnie poprzez I fazę lotu wykonuje się naskok na RR i odbicie z nich od skrzyni (RR układamy jak najdalej na skrzyni). Wzlot ciała w górę w przód oraz faza lotu odbywa się ze złączonymi i wyprostowanymi NN. Po odbiciu z RR – II faza lotu - następuje energiczne ugięcie NN w stawach kolanowych i załamanie w stawach biodrowych. NN. Lądowanie wykonuje się do półprzysiadu w pozycji pomagającej w utrzymaniu stabilności ciała z RR ugiętymi w

łokciach w przód w górę, po czym następuje wyprost do postawy zasadniczej ze wznosem RR w górę i opustem w dół.

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia przygotowawcze.

- skoki zajęcze na materacach
 - skok kuczny przez skrzynię
2. Z rozbiegu po ławkach i odbicia obunóż przeskok rozkroczny przez kozła, lądowanie w przysiadzie podpartym na materacu. Dwie ławki ustawione są wzdłuż w takiej odległości aby ćwiczący musiał wykonać lot po odbiciu NN. Ławka przed kozłem jest jednym końcem lekko uniesiona. Ławki przytrzymywane są przez współćwiczących.
 3. Z rozbiegu i odbicia obunóż przeskok kuczny przez trzy części skrzyni ustawionej wszerz i nakrytej materacem, lądowanie do przysiadu podpartego. Przed skrzynią w odległości ok. 1,5 m ustawia się stojaki z poprzeczką umieszczoną na wysokości skrzyni. Po jakimś czasie poprzeczkę stopniowo podnosi się, tak żeby ćwiczący wykonywał lot do naskoku na RR na skrzynię w postawie wyprostowanej pod kątem ok. 40% do powierzchni skrzyni.
 4. Jak wyżej – przeskok kuczny przez cztery części skrzyni nakrytej materacem, lądowanie do półprzysiadu, RR lekko ugięte w łokciach w przód zewnątrz.
 5. Jak wyżej – przeskok kuczny przez pięć części skrzyni ustawionej wszerz, nie nakrytej materacem – odbicie z odskoczni ustawionej przed stojakami z poprzeczką, lądowanie do półprzysiadu. Jeżeli ćwiczący nie może utrzymać stabilnej pozycji podczas lądowania – wykonuje przewrót w przód.
 6. Jak wyżej – przeskok kuczny przez pięć części skrzyni ustawionej wszerz i kozła ustawionego przed skrzyni na równej z nią wysokości. W dalszej nauce skoku kucznego można stopniowo powiększać odległość ustawienia kozła od skrzyni, jak również podwyższać wysokość kozła, żeby ćwiczący podczas lotu nie opuszczali nóg.
 7. Przeskok kuczny przez cztery części skrzyni ustawionej wzdłuż – rozbieg, odbicie obunóż z odskoczni, lot nad piłką lekarską położoną na początku skrzyni, lądowanie do półprzysiadu, RR ugięte w przód zewnątrz.
 8. Z rozbiegu i odbicia przeskok kuczny przez 5 części skrzyni ustawionej wzdłuż, lądowanie do półprzysiadu z RR ugiętymi w łokciach w przód w górę, po czym następuje wyprost do postawy zasadniczej ze wznosem RR w górę i opustem w dół.

ASEKURACJA

- Asekurujący stoi z boku skrzyni

SKOK ROZKROCZNY PRZEZ SKRZYNIĘ WSZERZ

TECHNIKA

Z rozbiegu, którego długość uzależniona jest od wysokości przyrządu, wykonuje się naskok i odbicie z odskoczni z jednoczesnym wymachem RR w przód w górę. Wzlot ciała w górę w przód odbywa się ze złączonymi NN, rozrzut prostych NN w bok następuje w momencie odbicia RR od dalszej części przyrządu. W tym czasie następuje wyprost w stawach biodrowych, uniesienie barków i głowy ku górze. Po odbiciu RR przenosi się je w przód w górę i utrzymuje w tej pozycji, aż do momentu lądowania. Lądowanie następuje na stopy poprzez NN i amortyzacji kolejno w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych.

BŁĘDY

- Uginanie NN w stawach kolanowych
- Załamanie T i brak wyprostowania w momencie odbicia z RR

- Przetrzymanie RR na skrzyni
- zbyt wczesny rozkrok po odbiciu z odskoczni
- lądowanie na usztywnione NN

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia przygotowawcze.

- przeskoki rozkroczne przez niskie przeszkody
- przeskoki rozkroczne ponad współwiczającym
- przeskoki rozkroczne przez kozła

2. Nauka skoku rozkrocznego.

- wejście na dwie części skrzyni (stołu gimnastycznego), odbicie, zeskok w rozkroku, lądowanie obunóż
- stojąc na jednej części skrzyni (stołu gimnastycznego), RR oparte o skrzynię (koziół), podskoki obunóż z wysokim unoszeniem bioder, RR wyprostowane
- stojąc na jednej części skrzyni (stołu gimnastycznego), RR oparte daleko na skrzyni wskok do postawy rozkrocznej, RR i NN wyprostowane
- z podporu postawnego przodem na skrzyni, rytmiczne, tempowe odbicia obunóż na odskoczni z wysokim unoszeniem bioder – asekuracja
- z podporu postawnego przodem na skrzyni, rytmiczne podskoki, pierwszy z wysokim uniesieniem bioder, drugi z odmachem NN w tył – asekuracja
- z podporu postawnego przodem na skrzyni, 2-3 rytmiczne podskoki na odskoczni, wskok do postawy rozkrocznej – asekuracja
- jw. z marszu i odbicia – asekuracja
- z biegu z odbiciem od odskoczni przeskoczyć przez 4 części skrzyni, zwrócenie uwagi na prawidłowe odbicie od odskoczni, wraz z odbiciem następuje wznos RR w górę w przód, NN wyprostowane, lądowanie do półprzysiadu.
- Jw. ale przeskoczyć przez 5 części skrzyni.

ASEKURACJA

- Asekurujący stoi za skrzynią przodem do wykonującego skok

SKOK ROZKROCNY PRZEZ SKRZYNIĘ WZDŁUŻ

TECHNIKA

Z rozbiegu wykonuje się naskok i odbicie z odskoczni z jednoczesnym wymachem RR w przód w górę a następnie poprzez I fazę lotu wykonuje się naskok na RR i odbicie z nich od skrzyni (RR układamy jak najdalej na skrzyni). Wzlot ciała w górę w przód oraz faza lotu odbywa się ze złączonymi i wyprostowanymi NN. Rozrzut prostych NN w bok następuje w momencie odbicia RR od dalszej części przyrządu. W tym czasie następuje wyprost w stawach biodrowych, uniesienie barków i głowy ku górze. Po odbiciu RR przenosi się je w przód w górę i utrzymuje w tej pozycji, aż do momentu lądowania – II faza lotu. Lądowanie wykonuje się do półprzysiadu w pozycji pomagającej w utrzymaniu stabilności ciała z RR ugiętymi w łokciach w przód w górę, po czym następuje wyprost do postawy zasadniczej ze wznosem RR w górę i opustem w dół.

METODYKA NAUCZANIA

1. Ćwiczenia przygotowawcze.

- przeskoki rozkroczne przez niskie przeszkody
- przeskoki rozkroczne ponad współwiczającym
- przeskoki rozkroczne przez skrzynię w szereg

2. Z rozbiegu po ławkach i odbicia obunóż przeskok rozkroczny przez kozła, lądowanie w przysiadzie podpartym na materacu. Dwie ławki ustawione są wzdłuż w takiej odległości aby ćwiczący musiał wykonać lot po odbiciu NN. Ławka przed kozłem jest jednym końcem lekko uniesiona. Ławki przytrzymywane są przez współćwiczących.
3. Z rozbiegu i odbicia obunóż przeskok kuczny przez trzy części skrzyni ustawionej wszerz i nakrytej materacem, lądowanie do przysiadu podpartego. Przed skrzynią w odległości ok. 1,5 m ustawia się stojaki z poprzeczką umieszczoną na wysokości skrzyni. Po jakimś czasie poprzeczkę stopniowo podnosi się, tak żeby ćwiczący wykonywał lot do naskoku na RR na skrzynię w postawie wyprostowanej pod kątem ok. 40% do powierzchni skrzyni.
4. Jak wyżej – przeskok kuczny przez cztery części skrzyni nakrytej materacem, lądowanie do półprzysiadu, RR lekko ugięte w łokciach w przód zewnątrz.
5. Jak wyżej – przeskok kuczny przez pięć części skrzyni ustawionej wszerz, nie nakrytej materacem – odbicie z odskoczni ustawionej przed stojakami z poprzeczką, lądowanie do półprzysiadu. Jeżeli ćwiczący nie może utrzymać stabilnej pozycji podczas lądowania – wykonuje przewrót w przód.
6. Jak wyżej ale przeskok rozkroczny.
7. Z rozbiegu i odbicia wskoki do siadu okrocznego na skrzyni ustawionej wzdłuż (amortyzacja siadu RR). Należy zwracać uwagę na jak najdalsze ułożenie rąk na przyrządzie.
8. Z rozbiegu i odbicia skok rozkroczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż.

SKOK ODWROTNY (z rozbiegu skośnego)

TECHNIKA

Z rozbiegu skośnego do przyrządu, odbiciem nogą dalszą i wymachem bliższą następuje złączenie NN nad przyrządem. RR opierają się o przyrząd na przemian, najpierw ręka bliższa przyrządowi, a następnie dalsza. Lądowanie następuje do półprzysiadu bokiem do przyrządu.

BŁĘDY

- zbyt niskie odbicie i brak lotu nad przyrządem
- zbyt późne łączenie NN i ich uginanie
- duże załamanie w stawach biodrowych
- brak naprzemiennej pracy RR przy odbiciu NN
- mało energiczne odbicie z RR

METODYKA NAUCZANIA

1. Z siadu prostego z oparciem RR za sobą, wznos i opust prostych NN.
2. Z siadu prostego szybkie uniesienie bioder przez wyprost do podporu leżąc tyłem
3. Połączyć dwa w/w ćwiczenia.
4. Z trzech kroków, odbiciem jednej nogi i zamachem drugiej, wyskok w górę, w locie złączenie NN.
5. Jw. ze skośnego rozbiegu, z przeskokiem nad 1-2 ławeczkami.
6. Skrzynie ustawione skośnie przy drabinie – ze skośnego rozbiegu odbiciem jednonóż wyskok odwrotny do siadu prostego na skrzyni z oparciem jednej ręki i chwytem drugą za szczebel drabinki.
7. Jw. ale wyskok do podporu leżąc tyłem na skrzyni.
8. Ze skośnego rozbiegu przeskok odwrotny przez skrzynię z pomocą współćwiczącego stojącego w miejscu odbicia i pomagającemu ćwiczącemu chwytem pod biodro.
9. Przeskok odwrotny przez skrzynię i ponad piłką lekarską ułożoną na dalszym końcu skrzyni (pod nogami).

10. Jw. ale piłka leży na środku skrzyni pod biodrami.

11. Ze skośnego rozbiegu, odbiciem jedenonóż przeskok odwrotny przez 4 a następnie 5 części skrzyni.

- Naukę skoku odwrotnego można zacząć od 4 części skrzyni a po opanowaniu ćwiczenia podwyższyć skrzynię o 5 część.

ASEKURACJA

- Asekurujący stoi przodem do miejsca doskoku tak, aby ćwiczący lądował tyłem do ochraniającego i podtrzymuje jedną ręką za nadgarstek ręki ćwiczącego opartej o przyrząd a drugą podtrzymuje pod biodro.

SKOK ZAWROTNY (z rozbiegu skośnego)

TECHNIKA

Z rozbiegu skośnego pod kątem 45 stopni do przyrządu następuje odbicie obunóż z wymachem RR w przód i dochwytem za skrzynię (ręka, w której stronę wykonywany jest skok, powinna być oparta trochę dalej w przód niż druga) z jednoczesnym uniesieniem prostych NN w górę ponad poziom barków z zachowaniem nieznacznego wygięcia T. Lądowanie następuje bokiem do przyrządu do półprzysiadu po odbiciu z RR, z oparciem jednej ręki o skrzynię i wznosem drugiej w bok.

BŁĘDY

- nie jednoczesne odbicie z NN
- brak lotu przed przyrządem (dochwyt skrzyni równocześnie z odbiciem) lub za przyrządem
- mało dynamiczne odbicie
- brak wymachu NN w górę załamanie t w pierwszej lub drugiej fazie lotu
- ugięcie lub przetrzymanie RR na skrzyni i brak odepchnięcia
- lądowanie przodem do przyrządu
- rozłączenie lub ugięcie NN
- za duże lub za małe wychylenie barków i T

METODYKA NAUCZANIA

1. W przysiadzie podpartym wychylenie na RR i odbiciem obunóż małe przeskoki NN w lewo i w prawo ze stopniowym unoszeniem NN i bioder coraz wyżej, głowa podniesiona.
2. Stojąc bokiem poprzek do ławeczki chwyt oburącz za brzegi ławki, odbiciem obunóż wyskok do przysiadu na ławce i wysokim odbiciem NN zeskok zawrotny z drugiej strony – asekuracja.
3. Jw., ale RR oparte na ławeczce, skulone NN podskokiem przenieść z jednej strony na drugą.
4. Jw., ale z załamaniem tylko w biodrach.
5. Jw., z wyprostem w biodrach ponad ławką.
6. Skoki zajęcze na materacach.
7. Skoki zajęcze ponad przeszkodą (sznurkiem).
8. Ławeczka ustawiona skośnie, zaczepiona o 5 szczebelek drabinki – ze skośnego rozbiegu 2 – 3 kroków, odbiciem przeskok zawrotny z dochwytem ławeczki powyżej, NN przenieść nad niższą częścią ławki
9. Jw. z tym, że NN przenieść nad wyższą częścią ławki.
10. Ze skośnego rozbiegu odbiciem obunóż przeskok zawrotny, stopniowo przez 3, 4, 5 części skrzyni z odbiciem z odskoczni.

ASEKURACJA

- Asekurujący stoi przodem do miejsca doskoku tak, aby ćwiczący lądował przodem do ochraniającego, który podtrzymuje go za nadgarstki.

Bibliografia

1. Karosz Krystian.: Akrobatyka sportowa. Technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń na lekcji kultury fizycznej i zajęć treningowych. AWF, Katowice 1998.
2. Mazurek Ludomir.: Gimnastyka Podstawowa. Sport i turystyka, Warszawa 1980.