

Ćwiczenia kształtujące przy drabince

Opracowanie: mgr Konrad Kulbacki i mgr Adam Michalski

1. Ustawienie skosem w kierunku drabinki z chwytem rr za szczeble drabinki powyżej lewego biodra (pr ułożona przed ćwiczącym, lr poza ćwiczącym, obie rr wyprostowane): rytmiczne cofanie bioder w kierunku drabinki i wypychanie ich na zewnątrz.
2. Trucht w miejscu w ustawieniu bokiem do drabinki, lr na szczeblu drabinki na wysokości biodra: wymach ręką zewnętrzną w górę i w tył.
3. Ustawienie bokiem w kierunku drabinki, ręka wewnętrzna wysunięta w przód na szczeblu drabinki na wysokości biodra: kilka podskoków obunóż zakończonych głębokim wypadem na nogę zewnętrzną.
4. Ustawienie bokiem w kierunku drabinki z chwytem dłonią za szczebel na wysokości klatki piersiowej: podskoki obunóż w miejscu, co 3-ci podskok wysokie wyjście w górę połączone z pracą nn w formie nożyc pionowych lub poziomych.
5. Ustawienie bokiem na drabince, ln na 4-tym szczeblu, lr chwyt za szczebel drabinki na wysokości barku: krążenie pn wyprostowaną lub zgiętą w stawie kolanowym na zewnątrz, a później do wewnątrz.
6. Stojąc bokiem na drabince z chwytem rr za szczebel drabinki (pr wysoko nad głową, lr na wysokości biodra): wymach zewnętrzną nogą w przód i w tył.
7. Ustawienie lewym bokiem do drabinki, chwyt nachwytem za szczebel lr na wysokości biodra, a pr nad głową: rytmiczne wysuwanie bioder w przód i w tył.
8. Ustawienie lewym bokiem do drabinki, chwyt nachwytem za szczebel lr na wysokości biodra, a pr nad głową: wykrok raz pn, raz ln w przód (zwracać uwagę na wyprowadzenie bioder w przód).
9. Ustawienie bokiem na drabince z postawieniem ln na 4-tym szczeblu i chwytem lr poniżej głowy za szczebel: skręt t w prawo z jednoczesnym podniesieniem pr w kierunku pięty pn.
10. Ustawienie bokiem na drabince z postawieniem ln na 4-tym szczeblu drabinki z chwytem lr za szczebel na wysokości głowy: skłon t w przód, a następnie wyprost t połączone z przeniesieniem pn i pr w tył.
11. Ustawienie w rozkroku, bokiem do drabinki (ok. 1 m.): 1/4 obrotu w kierunku drabinki i głęboki zakrok na nogę zewnętrzną, połączone z kołową pracą rr i ułożeniem dłoni na szczeblach drabinki, a następnie powrót do pw.
12. Ustawienie twarzą do drabinki, rr wyprostowane na szczeblu na wysokości barków: rytmiczne podskoki na pn z jednoczesnym uderzaniem lewą stopą o pośladek.
13. Ustawienie twarzą do drabinki, pr wyprostowana na szczeblu na wysokości klatki piersiowej: rytmiczne podskoki na ln ze skrętem kolana do wewnątrz i na zewnątrz.
14. Ustawienie twarzą do drabinki, rr wyprostowane na szczeblu na wysokości klatki piersiowej: marsz w miejscu z podciąganiem na zmianę raz pięty PN raz pięty ln.
15. Ustawienie twarzą do drabinki, lr na szczeblu na wysokości barku: skłon t w przód połączone z przeniesieniem pr w dół, a następnie skłon t w tył z przeniesieniem pr w górę i pn w tył.
16. Ustawienie twarzą do drabinki z chwytem lr za szczebel powyżej głowy: wypchnięcie bioder w przód z wymachem pr w górę w tył poza głowę i przeniesienie pn w tył.
17. Ćwiczący w rozkroku: opad t w kierunku drabinki z ułożeniem wyprostowanych rr skrzyżnie na szczeblu: wypchnąć biodra w przód, a następnie poprzez odepchnięcie rr powrót do pw i skłon t w przód.
18. Ustawienie twarzą do drabinki, rr ułożone na szczeblu na wysokości bioder: nn na podłożu w rozkroku: mocne wypychanie bioder w przód i w tył.
19. Ustawienie twarzą do drabinki, rr ułożone na szczeblu powyżej bioder: rytmiczny przysiad z wysunięciem kolan na zewnątrz w prawo lub w lewo, a później wyprost t połączone z wysunięciem bioder w przód.
20. Ustawienie w rozkroku na drabince, nn na wysokości 3-go szczebla, rr chwyt drabinki szeroko na wysokości barków: krążenie bioder. To samo ćwiczenie wykonujemy w półprzysiadzie, rr nieco powyżej bioder.

21. Ustawienie twarzą do drabinki z ułożeniem na szczeblu pr wysoko ponad głową, a lr poniżej biodra: rytmiczne podskoki w miejscu ze skrętem bioder.
22. Ustawienie twarzą do drabinki z rr ułożonymi na szczeblu nieco powyżej bioder: rytmiczne podskoki obunóż w miejscu ze skrętem bioder w lewo i w prawo.
23. Ustawienie twarzą do drabinki z chwytem rr za szczebel na wysokości klatki piersiowej: ćwiczący wykonuje rytmiczne podskoki w miejscu, co 3-ci podskok wysokie wyjście w górę połączone z cofnięciem bioder w tył i wyrzuceniem stóp w kierunku drabinki.
24. Ustawienie twarzą do drabinki, chwyt szczebla rr na wysokości barków: rytmiczne wspięcia na palcach.
25. Ustawienie twarzą do drabinki, chwyt szczebla rr na wysokości barków: rytmiczne podskoki obunóż w miejscu.
26. Ustawienie twarzą do drabinki, chwyt rr za szczebel na wysokości barków: rytmiczne podskoki rozkroczone w miejscu.
27. Ustawienie twarzą do drabinki, chwyt rr za szczebel na wysokości barków: sprężysty marsz w miejscu.
28. Siad płaski z nn ułożonymi skrzyżnie, stopy zaczepione pod ostatnim szczeblem drabinki, rr w górze: leżenie tyłem, a następnie skłon t w przód z ułożeniem rr na ostatnim szczeblu drabinki i powrót do pw.
29. Ćwiczący w siadzie rozkrocznym, stopy zaczepione pod ostatnim szczeblem drabinki, pr w górze, lr z tyłu na wysokości biodra ugięta w stawie łokciowym: leżenie tyłem, a następnie skłon t w przód do ln z wysunięciem obu rr w kierunku tej nogi; po skłonie t powrót do siadu rozkrocznego ze zmianą ułożenia rr.
30. Podpór przodem, stopy zaczepione o 4-6 szczebel drabinki: opuszczanie i podnoszenie bioder w dół i w górę.
31. Zwis przodem na drabince z nn ugiętymi; zejście rr w dół ze skrętami nn w lewo i w prawo.
32. Zwis przodem na drabince: uderzanie się piętami o pośladki z mocnym wychyleniem nn w tył.
33. Zwis przodem na drabince: pn ugięta w kolanie przenosimy poza lewe biodro.
34. Zwis przodem na drabince, pr podchwytem, lr nachwytem: 1/2 obrotu w lewo i przejście do zwisu tyłem, a następnie powrót do pw i zmiana chwytu rr. Ćwiczący ustawiony tyłem do drabinki w pozycji napiętego łuku z chwytem rr w górze za szczebel: rytmiczny skłon t w lewo i w prawo.
35. Ustawienie tyłem do drabinki, rr na szczeblu na wysokości bioder, lewa stopa zaczepiona pod kolaniem pn: rytmiczne wypychanie bioder w przód.
36. Ustawienie tyłem do drabinki, lewa stopa zaczepiona o 4-6 szczebel drabinki: skłon t w przód do pn, a następnie skłon t w tył ze wznosem rr w górę w tył.
37. Ustawienie tyłem do drabinki z chwytem pr za szczebel wysoko ponad głową, a lr poniżej biodra: rytmiczne podskoki w miejscu ze skrętem bioder.
38. Ustawienie tyłem do drabinki, rr z tyłu na szczeblu na wysokości bioder: podskoki w miejscu, co 4-ty podskok wysunięcie bioder i stóp w przód.
39. Przysiad zwieszony tyłem do drabinki: rytmiczne podskoki obunóż w miejscu ze skrętem kolan w lewo i w prawo.
40. Przysiad zwieszony tyłem do drabinki: wypchnięcie bioder w przód połączone z wysunięciem ln w przód, a później powrót do pw.
41. Przysiad zwieszony tyłem do drabinki, nn skrzyżnie: rytmiczne wypychanie bioder w przód i powrót do pw.
42. Ćwiczący w leżeniu tyłem z rr na ostatnim szczeblu drabinki: leżenie przewrotne i przenoszenie prostych nn w lewo i w prawo.
43. Zwis tyłem na drabince: huśtanie w zwisie.
44. Zwis tyłem na drabince: krążenie nn w lewo i w prawo.
45. Zwis tyłem na drabince: nn wykonują nożyce poziome lub pionowe.
46. Zwis tyłem na drabince: przenoszenie prostej lub zgiętej pn w kierunku lewego biodra i odwrotnie.
47. Zwis tyłem na drabince, nn ugięte w kolanach: zamachem przenoszeni obu nn w lewo, a później w prawo.
48. Podpór przodem na lr, pr ułożona na 4-5 szczeblu drabinki: podnoszenie i opuszczanie bioder w górę i w dół.