

## Ćwiczenia kształtujące z laska gimnastyczną

Opracowanie: mgr Konrad Kulbacki i mgr Adam Michalski

1. Laska na wysokości klatki piersiowej, chwyt laski nachwytem oburącz: trucht połączony z przenoszeniem laski w lewą i w prawą stronę.
2. Laska na barkach, szeroki chwyt nachwytem oburącz: marsz lub trucht połączony z wysuwaniem laski w lewą i prawą stronę.
3. Laska z tyłu na wysokości bioder, chwyt laski nachwytem oburącz: trucht z podciąganiem laski w górę i opuszczaniem w dół.
4. Laska na barkach trzymana oburącz nachwytem; trucht w przód połączony z wybijaniem laski w górę i opuszczaniem na barki.
5. Ćwiczący ustawiony w rozkroku, pr w bok trzyma za koniec laski: skłon t w lewo połączony z przeniesieniem ponad głowę pr z laską.
6. Laska ustawiona pionowo jednym końcem oparta o podłogę, drugi koniec laski trzymany w pr lub lr: ćwiczący wykonuje trucht w miejscu przenosząc raz pn raz ln przez laskę (należy ją puścić w momencie przenoszenia nogi)
7. Chwyt laski oburącz na wysokości klatki piersiowej: trucht w miejscu połączony z rytmicznym podciąganiem kolana ln później pn, a potem na zmianę unoszenie kolana w kierunku laski wysuwanej w lewo i w prawo.
8. Laska trzymana w dole szeroko oburącz: przechodzenie w przód i w tył przez laskę.
9. Ćwiczący ustawiony w pz, laska jednym końcem oparta o podłogę, drugi koniec laski przytrzymywany lr: krążenie pn nad laską do wewnątrz i na zewnątrz połączone z puszczeniem i chwytaniem laski.
10. Ustawienie w rozkroku z laską trzymaną oburącz w górze: skłon do pn i wyprost t, skłon do ln – wyprost t, skłon w przód – wyprost t.
11. Ustawienie w rozkroku z laską gimnastyczną w górze trzymaną oburącz: przysiad na pn, następnie wyprost pn i skłon t w przód połączony z przeniesieniem laski w dół, przysiad obunóż z wysunięciem w przód, a później powrót do pw.
12. Ćwiczący w pz z laską w dole trzymaną oburącz: wypad w przód raz na pn raz na ln połączony z przeniesieniem laski w górę i opuszczeniem w dół, następnie wypad w prawo w skos i powrót do pw, później wypad w lewo w skos i powrót do pw.
13. Ćwiczący ustawiony w wykroku na pn, laska w górze trzymana oburącz za końce: dostawić nogę wykroczną do zakrocznej i wykonać skłon t w przód, a następnie wyprost połączony z wykrokiem na ln.
14. Ćwiczący ustawiony w małym rozkroku, chwyt laski oburącz za jeden koniec, drugi koniec oparty o podłogę: energiczne uniesienie ln w przód połączone z przeniesieniem laski w górę w tył z odchyleniem t w tył.
15. Ćwiczący w wypadzie na pn lub ln, laska w dole trzymana oburącz: marsz wypadami w tył połączony z przenoszeniem laski w górę w tył poza głowę i w przód.
16. Ćwiczący w rozkroku, laska na barkach trzymana oburącz: opad t w przód i skręty t w lewo i w prawo.
17. Ćwiczący w rozkroku z laską w górze trzymaną oburącz szeroko: skrętoskłon t w lewo połączony z klękami na prawym kolanie i dotknięciem laską do podłoża, a następnie powrót do pw i skrętoskłon t w prawo połączony z klękami na lewym kolanie i dotknięciem laską do podłoża, powrót do pw.
18. Ćwiczący w rozkroku, laska trzymana szeroko oburącz w górze: skłon do pn, skłon do ln, wyprost t, a następnie podskokiem złączyć nn i wykonać skłon t w przód, powrót do pw.
19. Laska oburącz trzymana przed sobą: podciągnięcie kolana raz pn raz ln z przełożeniem laski pod kolano podciąganej nogi. Ćwiczenie wykonujemy w miejscu i w marszu.
20. Laska w górze trzymana oburącz: przekładanie laski w tył ponad głowę.
21. Laska ustawiona pionowo na podłożu, dłonie ułożone z góry na lasce: rytmiczne podskoki obunóż w miejscu – na sygnał prowadzącego głęboki przysiad obunóż.

22. Ćwiczący ustawiony w rozkroku, pr cofnięta w tył trzyma laskę za jeden koniec, drugi koniec laski oparty o podłóżę: wypad ln w przód połączony z przeniesieniem pr z laską przodem górą w tył i powrót do pw.
23. Laska położona na podłódze przed ćwiczącym: podskoki obunóż wokół laski połączone z obszernymi skrętami bioder.
24. Ćwiczący z pz z laską w dole trzymaną oburącz: podskokiem rozkrok z przeniesieniem rr w górę i podskokiem zeskok z przeniesieniem rr w dół. Ćwiczenie wykonujemy z obrotami w prawo i w lewo.
25. Laska na podłódze przed ćwiczącym: podskoki obunóż przez laskę w tył i w przód, z ustawienia przodem, prawym i lewym bokiem z 1/2 obrotu nad laską.
26. Ćwiczący w pz, laska w dole trzymaną oburącz za końce: przysiad na ln z wysunięciem pn w przód i laski w przód, a następnie powrót do pw.
27. Rytmiczny podskok na ln z posuwaniem się do przodu połączony z naprzemianstronnym krążeniem rr w przód lub w tył z laskami trzymanymi za końce.
28. Podskoki w przód i w tył przez laskę trzymaną oburącz.
29. Ćwiczący w klęku obunóż, laska w górze trzymaną oburącz: skrętoskłon t w lewo, a później w prawo połączony z dotknięciem laską do podłóża.
30. Ćwiczący w siadzie klęcznym z laską trzymaną oburącz w górze: przejść do klęku przenosząc laskę ponad głową w tył w dół.
31. Ćwiczący w siadzie płaskim z laską w górze trzymaną oburącz: ugiąć ln w kolanie (postawić stopę na podłóżu), wykonać skłon t w przód do wyprostowanej pn z wysunięciem laski w przód i powrót do pw.
32. Ćwiczący w pozycji siadu równoważnego, laska w przodzie trzymaną oburącz: podciąganie na zmianę raz pn raz ln.
33. Podpór leżąc przodem, dłonie na lasce: rytmiczne opuszczanie bioder w dół i podnoszenie ich w górę.
34. Ćwiczący w podporze przodem, laska pionowo oparta jednym końcem o podłóżę, rr na lasce (pr wyżej, lr niżej): rytmiczne opuszczanie bioder w dół i podnoszenie ich w górę.
35. Ćwiczący w podporze bokiem, laska ustawiona lekko skośnie jednym końcem oparta o podłóżę, chwyt laski jedną ręką w górze, drugą ręką w dole, pn w wykroku: opuszczanie bioder w dół i powrót do pw.