

Ćwiczenia z laską gimnastyczną ze współwiczającym

Opracowanie: mgr Konrad Kulbacki i mgr Adam Michalski

1. Ustawienie twarzą do siebie z oparciem palców stóp o palce współwiczającego, chwyt laski oburącz w dole: 1-ka wykonuje przysiad, współwiczający przytrzymując partnera odchyła t w tył i przechodzi.
2. Ustawienie jeden za drugim: 1-ka biegnie w przód wyrzucając nn w przód, rr skierowane w tył chwytają laskę podchwytym (laska trzymana jest oburącz przez 2-kę).
3. Ustawienie jeden za drugim: 1-ka chwyt laski pod łokcie, 2-ka stojąc z tyłu trzyma laskę za końce: 1-ka wykonuje rytmiczny przysiad i wyprost t połączony z wypchnięciem bioder w przód, 2-ka w tym czasie odciąga laskę w tył.
4. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w skłonie t w przód z trzymaną oburącz oburącz tyłu laską na wysokości bioder, 2-ka w wykroku trzyma za końce laski: 1-ka wykonuje rytmiczne skłony t w tył i w przód.
5. Ustawienie naprzeciwko siebie, końce lasek podane współwiczającemu: obaj ćwiczący wykonują skłon t w przód z pogłębieniem (rr z laskami przeniesione są w bok).
6. Ustawienie twarzą do siebie, końce lasek podane współwiczającemu: ćwiczący wykonują rr krążenie w przód lub w tył (jednoczesne lub naprzemianstronne).
7. Ustawienie w rozkroku twarzą do siebie z laską w dole trzymaną przez 1-kę szerzej, a 2-ka wężiej: obaj ćwiczący wykonują rytmiczny przysiad na pn, a później na ln z jednoczesnym wyprostowaniem wolnej nogi w stawie kolanowym i skokowym.
8. Ustawienie twarzą do siebie z chwytem laski oburącz w dole (1-ka szerzej, 2-ka wężiej): obaj ćwiczący wykonują jednocześnie wypad ln w przód w skos ze wznosem laski w górę.
9. Ustawienie tyłem do siebie z chwytem laski (trzymanej pionowo) jedną ręką nad głową, drugą na wysokości bioder: ćwiczący wykonują jednoczesny wypad w przód raz pn raz ln.
10. Ustawienie tyłem, do siebie z szerokim chwytem laski oburącz w dole: ćwiczący wykonują jednoczesny przysiad, a następnie wyprost t połączony z wychyleniem bioder w przód.
11. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka trzyma szeroko laskę na karku, 2-ka nachwytem wężiej: 1-ka wykonuje przysiad obunóż, obunóż następnie t połączony z wyprostem rr i wypchnięciem w bioder przód, 2-ka w tym czasie odciąga laskę w tył.
12. Ustawienie twarzą do siebie, 1-ka trzyma pr za jeden koniec laski (drugi podany jest 2-ce), lewa stopa podana współwiczającemu: 1-ka wykonuje rytmiczny przysiad na pn.
13. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka z rr z tyłu trzyma za laskę oburącz podchwytym, a 2-ka z przodu nachwytem: 1-ka porusza się podskokami w przód na ln z jednoczesnym krążeniem pn.
14. Ustawienie jeden za drugim: 1-ka porusza się podskokami w przód na pn, rr przenoszone są z laskami w przód, w bok, w górę (dłonie wykonują ruchy pronacji i supinacji), ln podana jest w tył 2-ce, która posuwa się za skaczącą 1-ką.
15. Ustawienie bokiem lub przodem do współwiczającego: 1-ka wykonuje przeskoki obunóż lub jednonóż przez laskę gimnastyczną trzymaną przez współwiczającego na różnych wysokościach.
16. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w przysiadzie obunóż, rr w dole trzymają za końce lasek, drugie końce lasek trzyma z tyłu 2-ka: 1-ka podskokiem przechodzi w rozkrok i przenosi rr w górę, a następnie wraca do pw posuwając się do przodu z 2-ką.
17. Klęk jednonóż na nodze zewnętrznej bokiem do siebie z oparciem o siebie stóp nóg wewnętrznych, rr wewnętrzne podane w dole, rr zewnętrzne w górze ponad głową trzymają za końce laski: ćwiczący ciągną na zmianę laskę w swoim kierunku i wykonują skłon t w lewo i w prawo.
18. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w klęku jednonóż trzyma laskę położoną na karku podchwytym, a 2-ka trzyma tę laskę nachwytem: 1-ka z klęku prostuje t wraz z wyprostem rr i dostaniem nogi zakroczej do wykroczej, 2-ka w tym czasie odciąga laskę w tył.
19. Twarzą do siebie, 1-ka w klęku, 2-ka w siadzie skrzyżnym, rr w dole trzymają za końce lasek nachwytem: 1-ka z klęku przechodzi do siadu klęcznego połączony ze skłonem t w tył i

- przeniesieniem r r z laskami w górę poza głowę, 2-ka w tym czasie lekko podnosi się z siadu skrzyżnego i popycha za końce lasek w kierunku 1-ki, po czym obaj ćwiczący wracają do pw.
20. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie klęcznym z chwytem laski podchwytem trzymanej oburącz na barkach, 2-ka stojąc z tyłu w wykroku ln trzyma laskę oburącz nachwytem: 1-ka z siadu klęcznego przechodzi do klęku z jednoczesnym opadem t w przód i wyprostem r r, a 2-ka w tym czasie odciąga laskę lekko w tył.
 21. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie skulonym z chwytem laski oburącz w górze podchwytem, 2-ka stojąc z tyłu trzyma laskę oburącz nachwytem: 1-ka prostuje nn w kolanach z jednoczesnym wypchnięciem bioder przód, a 2-ka lekko przytrzymuje laskę w miejscu.
 22. Ustawienie twarzą do siebie w siadzie rozkrocznym, r r w bok trzymają za końce lasek, stopy 1-ki oparte o stopy 2-ki: ćwiczący wykonują skręty t w lewo i w prawo.
 23. Ustawienie twarzą do siebie, 1-ka w siadzie rozkrocznym z laską w przodzie trzymaną oburącz, 2-ka stojąc przed 1-ką trzyma laskę oburącz szerzej: 2-ka podciąga laskę w swoim kierunku i pomaga siedzącej 1-ce wykonać skłon t w przód najpierw do pn, a później do ln.
 24. Ustawienie twarzą do siebie, 1-ka w siadzie skrzyżnym, 2-ka w siadzie rozkrocznym, r r w dole trzymają za końce lasek: ćwiczący na zmianę przechodzą do leżenia tyłem.
 25. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie płaskim z ln ugiętą w kolanie z chwytem laski oburącz podchwytem, trzymanej w górze, 2-ka stojąc z tyłu w rozkroku chwytają laskę oburącz nachwytem: 1-ka szybkim ruchem prostuje ln i wypycha biodra w przód, a 2-ka w tym czasie przytrzymuje laskę w miejscu.
 26. Ustawienie twarzą do siebie w siadzie płaskim, nn skośnie, r r w dole trzymają za końce lasek: ćwiczący na zmianę przechodzą do leżenia tyłem i wracają do siadu płaskiego.
 27. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka leżenie tyłem na materacu z laską trzymaną oburącz w górze podchwytem, 2-ka stojąca za 1-ką w lewo i w prawo, 1-ka w momencie skrętu w lewo przenosi pn w kierunku skrętu.
 28. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w leżeniu przodem na materacu, r r cofnięte w tył chwytają laskę w środku, końce laski trzyma 2-ka stojąca za 1-ką: 2-ka rytmicznym ruchem pociąga lekko laskę w swoim kierunku.
 29. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w leżeniu przodem na materacu z r r z tyłu trzymającymi laskę, której końce trzyma stojąca nad 1-ką 2-ka: odchyła 1-kę lekko w tył i wykonuje skręt laski w lewo i w prawo z uniesioną 1-ką.
 30. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w leżeniu przodem z chwytem laski oburącz w górze: 2-ka ustawiona nad 1-ką w rozkroku chwytają za laskę oburącz i unosi 1-kę w górę, a następnie skręca ją w lewo i w prawo.
 31. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w podporze leżąc przodem ze stopami opartymi o laskę trzymaną oburącz przez stojącą z tyłu 2-kę: 1-ka podnosi rytmicznie biodra i opuszcza je w dół.

Bibliografia

- Ludomir Mazurek – Gimnastyka podstawowa, Warszawa 1971 r.
- K. Barański, A. Mazur, K. Winnicka – Gimnastyka, Warszawa 1966 r.
- K. Barański, K. Winnicka – Gimnastyka sportowa, Warszawa 1968 r.
- Tadeusz Mieczkowski – Akrobatyka sportowa, Warszawa 1970 r.
- Józef Kocjasz – Przewodnik ćwiczeń gimnastycznych, Warszawa 1984 r.
- Michał Niewiadomski – Gimnastyczna metoda zadaniowa, Warszawa 1975 r.
- Sport i Turystyka – Gimnastyka sportowa, artystyczna i akrobatyczna, Warszawa 1975 r.
- Polski Związek Akrobatyki Sportowej – Program klasyfikacyjny w akrobatyce sportowej, Warszawa 1966 r.
- Erich Ballinger – Wesola gimnastyka-Rusz się, ucz się, Warszawa 2004 r.
- Czesław Sieniek - Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w szkole cz. I i II Starachowice 2003
- J. Kołodziej, K. Kołodziej, Irena Momola – Postawa ciała, jej wady i korekcja, Rzeszów 2004 r.
- Z. Szelest, S. Sulisz – Lekkoatletyka, zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych, Warszawa 1985 r.