

Ćwiczenia kształtujące z piłką lekarską

Opracowanie: mgr Konrad Kulbacki i mgr Adam Michalski

1. Trucht w miejscu: na sygnał prowadzącego wypad w przód połączony z ułożeniem rr na piłce.
2. Trucht pomiędzy piłkami ułożonymi w rzędzie (odległości 1,5 m.), rr luźno w dole.
3. Trucht pomiędzy piłkami ze wznosem rr w bok i opuszczaniem ich w dół, dłonie wykonują skręt do wewnątrz i na zewnątrz.
4. Trucht pomiędzy piłkami ułożonymi w rzędzie z podciąganiem stóp w kierunku pośladek.
5. Trucht pomiędzy piłkami z podciąganiem na zewnątrz na zmianę raz kolana pn raz kolana ln.
6. Piłka lekarska na ziemi: trucht wokół piłki z podciąganiem stóp w kierunku pośladek lekko na zewnątrz i dotykaniem dłońmi do pięt.
7. Piłki ułożone w odległości 2-3 m.: trucht nad piłkami z naprzemianstronnym lub jednoczesnym krążeniem rr w przód lub w tył.
8. W miejscu podskoki jedno nogą połączone z krążeniem drugiej nogi nad piłką lekarską do środka i na zewnątrz lub wymachy nogą w przód i w tył.
9. Ćwiczący wykonuje rytmiczne podskoki w miejscu, rr w dole trzymają oburącz piłkę lekarską: co kilka podskoków wypad na ln i wyrzut piłki oburącz w przód ponad głowę.
10. Ćwiczący w skłonie na 2 cz. skrzyni z piłką lekarską: wyprost t połączony z wypchnięciem bioder w przód i ułożeniem piłki na plecach.
11. Ćwiczący w szerokim rozkroku na 2-3 cz. skrzyni, piłka lekarska z tyłu poza głowę trzymana oburącz: skłon t w przód połączony z przeniesieniem piłki w dół i powrót do pw.
12. Ćwiczący w szerokim rozkroku na 2-3 cz. skrzyni z piłką lekarską trzymaną oburącz nad głowę: krążenie t w lewo połączone z 1/4 obrotu i klękaniem na pn, a następnie powrót do pw.
13. Ćwiczący trzymając piłkę oburącz na wysokości klatki piersiowej porusza się podskokami w przód, wyrzuca piłkę w górę i chwyta ją na wysokości klatki piersiowej.
14. Ćwiczący porusza się podskokami w przód na pn, z lewą stopą zaczepioną pod kolanem pn, z jednoczesnym wyrzutem oburącz piłki w górę i chwytaniem jej na wysokości głowy.
15. Ustawienie w szerokim rozkroku: skrętoskłon t w lewo, a później w prawo połączony z dotknięciem do piłki ułożonej z tyłu ćwiczącego.
16. Ustawienie w rozkroku z piłką lekarską trzymaną oburącz w górze: skłon t w przód i wyrzut piłki w tył pomiędzy nogami.
17. Ćwiczący ustawiony z prawej lub lewej strony piłki lekarskiej: z odbicia obunóż przeskok przez piłkę na stronę przeciwną. Ćwiczenie utrudniamy poprzez wykonywanie podczas przeskoku zadań dodatkowych, np.: obrót nad piłką o 180°, kłaśnięcie dłońmi pod kolanami obu nn.
18. Piłka lekarska na podłożu: ćwiczący wykonuje przeskok obunóż przez piłkę, podskokiem w miejscu wykonuje obrót i powtórnie wykonuje przeskok obunóż przez piłkę.
19. Piłka lekarska na podłożu: z odbicia obunóż ćwiczący wykonuje przeskoki kuczne przez piłkę w przód i w tył.
20. Ustawienie przed piłką lekarską: przeskoki kuczne przez piłkę z 1/2 obrotu w locie.
21. Piłka lekarska na podłożu: ćwiczący wykonuje przeskok obunóż przez piłkę z 1/2 obrotu w locie, podskok w miejscu i przeskok obunóż przez piłkę. Ćwiczenie urozmaicamy zwiększając zakres obrotu aż do 360°.
22. Ćwiczący ustawiony w rozkroku z piłką lekarską trzymaną w dole oburącz: szybki skłon t w tył połączony ze wspięciem na palce i wyrzutem piłki w tył ponad głowę (zwracać uwagę, by piłka padała blisko ćwiczącego).
23. W rozkroku tyłem do materaca: rzut piłki w tył ponad głowę, na materac.
24. Ćwiczący w skłonie t w przód, stopy zwarte, piłka lekarska trzymana oburącz na podłożu: podskokiem rozkrok połączony ze skłonem t w tył i przeniesieniem rr z piłką w tył poza głowę, podskokiem zeskok i powrót do pw.
25. Ćwiczący w rozkroku w skłonie t w przód z piłką lekarską w dole trzymaną oburącz: wykrok połączony z przeniesieniem piłki daleko poza głowę.
26. Ćwiczący w wykroku na pn z piłką lekarską trzymaną oburącz w dole: przeniesienie piłki w tył poza głowę i cofnięcie pn w zakrok, a później powrót do pw.

27. Ćwiczący ustawiony w rozkroku, piłka lekarska trzymana oburącz w przód i szybki start w kierunku leżącej piłki.
28. Ćwiczący ustawiony twarzą do ściany, stopy zwarte, piłka lekarska w dole trzymana oburącz: podskokiem rozkrok połączony z przeniesieniem piłki poza głowę i wyrzut piłki w przód (zwracać uwagę na wyprost rr w stawach łokciowych).
29. Piłka lekarska na ziemi ćwiczący w przysiadzie z dłońmi na piłce: podskoki w miejscu połączone ze skrętem kolan do wewnątrz i na zewnątrz.
30. Ćwiczący w przysiadzie, rr ułożone na piłce: wyprost nn w kolanach, a następnie ln wykonać zamach w tył, piętą sięgając do pośladka i wróć do pw.
31. Ćwiczący w przysiadzie, nn w lekkim rozkroku, piłka lekarska trzymana oburącz z tyłu na karku: szybki wyprost nn połączony z wypchnięciem piłki oburącz nad głowę, po chwycie piłki przejść do pw.
32. Ćwiczący w przysiadzie z dłońmi na leżącej piłce lekarskiej: wypad pn w przód połączony z przeniesieniem piłki trzymanej oburącz w górę, powrót do pw. a następnie wypad z przeniesieniem pn w tył i piłki w górę, powrót do pw, rozkrok z przeniesieniem piłki w górę i powrót do pw.
33. Klęk jednonóż na piłce lekarskiej, druga noga ustawiona przed piłką ugięta w kolanie: krążenie rr naprzemianstronnie, a później równoczesne.
34. Klęk jednonóż na pn, rr w dole z piłką lekarską: przejść do wykroku na ln wraz z przeniesieniem rr w górę poza głowę.
35. Klęk obunóż, nn w lekkim rozkroku, rr z piłką lekarską w górze poza głową: krążenie t w lewo i w prawo.
36. Klęk obunóż, rr w dole z piłką lekarską: przejść do klęku jednonóż z przeniesieniem rr w górę poza głowę.
37. Siad klęczny, rr w dole z piłką lekarską: przejście do klęku połączone z przeniesieniem piłki poza głowę.
38. Siad klęczny, rr w dole z piłką lekarską: przejście do klęku połączonego z krążeniem t w lewo lub w prawo i powrót do pw.
39. Siad klęczny, rr z piłką lekarską w przodzie: krążenie t w prawo połączone z przyjęciem pozycji wykroczonej na ln i powrót do siadu klęcznego.
40. Siad klęczny, rr w dole z piłką lekarską: wypchnięcie piłki sprzed klatki piersiowej połączone z przejściem do klęku.
41. Siad klęczny na ln, pn wysunięta w przód, rr na wysokości klatki piersiowej z piłką lekarską: wypchnięcie piłki oburącz w górę w przód połączone z przejściem do klęku jednonóż i powrót do pw.
42. Siad rozkroczny na piłce lekarskiej, rr w górze: skłon t w przód z pogłębieniem w kierunku pn, następnie wyprost t i skłon w kierunku ln.
43. Siad płaski, rr w górze z piłką lekarską: prostowanie i uginanie rr z piłką (uginając rr przenosimy piłkę poza głowę).
44. Ćwiczący w siadzie rozkrocznym: wypchniecie piłki lekarskiej oburącz z prawej i lewej strony t na ścianę (wszystko pod odpowiednim kątem).
45. Ćwiczący w siadzie rozkrocznym: wyrzucić piłkę lekarską oburącz w przód i dosięgnąć dłońmi do stóp.
46. Siad płaski na piłce lekarskiej, rr z tyłu oparte o podłoże, druga piłka trzymana obunóż: prostowanie i uginanie nn z piłką.
47. Siad płaski, rr z tyłu, piłka lekarska trzymana obunóż: krążenie w lewo i w prawo obciążonymi nn.
48. Siad rozkroczny z piłką lekarską trzymaną oburącz nad głową: leżenie przewrotne i powrót do siadu płaskiego połączony z wyrzutem piłki zza głowy.
49. Siad skrzyżny z piłką lekarską trzymaną oburącz na wysokości klatki piersiowej: przejść do leżenia, a następnie powrót do siadu skrzyżnego połączony z wypchnięciem piłki na ścianę.
50. Siad skrzyżny z piłką lekarską trzymaną oburącz w górze: leżenie tyłem i powrót do siadu skrzyżnego połączony z wyrzuceniem piłki zza głowy.
51. Leżenie przerzutne, piłka lekarska trzymana pomiędzy stopami: uginanie i prostowanie nn z piłką lekarską.

52. Leżenie przewrotne, piłka lekarska trzymana pomiędzy stopami, rr ułożone na podłożu na zewnątrz: ćwiczący dotyka piłką do podłoża przenosząc nn w kierunku od pr do lr.
53. Leżenie przodem, piłka lekarska trzymana pomiędzy stopami, rr przy barkach: ćwiczący wyrzuca nn piłkę ponad głowę.
54. Ćwiczący w leżeniu tyłem na materacu z piłką lekarską trzymaną oburącz w górze i lewą stopą opartą na końcu 1-2 cz. skrzyni: skłon t z piłką w przód do pn ułożonej na materacu.
55. Leżenie tyłem, rr na zewnątrz, piłka lekarska trzymana pomiędzy stopami: krążenie w lewo i w prawo obciążonymi nn.
56. Podpór leżąc przodem, rr na piłce lekarskiej: podskokiem podciągnąć nn w kierunku piłki i powrót do podporu (podciągając nn możemy je mieć ugięte lub wyprostowane w kolanach).
57. Podpór przodem, rr na piłce lekarskiej: toczenie rr piłki w przód i w tył.
58. Ćwiczący w podporze przodem z rr na leżącej piłce lekarskiej: prostowanie i uginanie rr.
59. Ćwiczący w podporze leżąc przodem z pr na piłce lekarskiej i lr na podłożu: prostowanie i uginanie lr.
60. Przewrót w przód z piłką lekarską trzymaną oburącz w dole lub w górze.