

Ćwiczenia z piłką ze współwiczającym

Opracowanie: mgr Konrad Kulbacki i mgr Adam Michalski

1. Podania i toczenia piłki w dowolny sposób do partnera.
2. W ustawieniu bokiem do siebie w odległości ok. 3 m. trucht w przód: 1-ka podaje piłkę 2-ce, 2-ka z piłką wykonuje obrót w truchcie w miejscu i po wykonaniu obrotu oddaje piłkę 1-ce wykonującej trucht w miejscu.
3. Ustawienie tyłem do siebie w odległości k. 1,5 m., nn w rozkroku: 1-ka podaje piłkę oburącz 2-ce ponad głową, 2-ka oddaje dołem pomiędzy nn.
4. Ustawienie tyłem do siebie w odległości ok. 1m: obaj ćwiczący wykonują skręt t w prawo, 1-ka podaje piłkę oburącz 2-ce, a następnie ćwiczący wykonują skręt t w lewo i 2-ka oddaje piłkę oburącz 1-ce.
5. Ustawienie jeden za drugim w odległości 1m: 1-ka chwyta piłkę oburącz podawaną przez 2-kę z różnych kierunków, np. z dołu, z góry, z prawej i z lewej strony.
6. Ustawienie twarzą do siebie, nn w rozkroku, piłki ułożone z tyłu za ćwiczącymi, pr podana współwiczającemu: obaj ćwiczący jednocześnie wykonują skrętoskłon t połączony z dotknięciem lewą dłonią do swojej piłki.
7. Ćwiczący posuwają się w truchcie: na sygnał prowadzącego 1-ka zatrzymuje się w rozkroku tyłem do 2-ki i wyrzuca między nn piłkę w jej kierunku.
8. Ustawienie tyłem do siebie w odległości 5-6 m., nn w rozkroku: ćwiczący na zmianę wyrzucają pomiędzy nn piłkę do partnera.
9. Ustawienie tyłem do siebie w odległości 5-6 m., nn w rozkroku: 1-ka podaje piłkę do partnera dołem pomiędzy nn, 2-ka oddaje piłkę 1-ce rzutem oburącz tyłem ponad głową.
10. Ustawienie tyłem do siebie w odległości 5-6 m., 1-ka z piłką lekarską trzymaną oburącz w dole: 1-ka wykonuje obrót o 180° z wykrokiem na ln połączony z przeniesieniem piłki oburącz w górę poza głowę, a następnie wyrzuca piłkę w kierunku 2-ki.
11. Ustawienie twarzą do siebie po obu stronach materaca na środku którego leży piłka lekarska: obaj ćwiczący rytmicznie na zmianę wykonują skłon t w przód z dostaniem obiema dłońmi lub jedną do piłki.
12. Ustawienie naprzeciwko siebie w odległości 3-4 m.: 1-ka podaje 2-ce oburącz z wysokości klatki piersiowej piłkę i po jej oddaniu szybko wykonuje przysiad podparty: 2-ka wykonuje ćwiczenie jak 1-ka.
13. Ustawienie naprzeciwko siebie w odległości 3-4 m.: 1-ka podaje 2-ce piłkę oburącz z wysokości klatki piersiowej i po jej oddaniu wykonuje skłon t w przód; 2-ka wykonuje ćwiczenie jak 1-ka.
14. Ustawienie naprzeciwko siebie, rr podane współwiczającemu: 1-ka wykonuje rytmiczne podskoki na pn z przenoszeniem ln przez piłkę w przód i w tył, a 2-ka trzyma cały czas 1-kę za rr.
15. Obaj ćwiczący w truchcie poruszają się w przód, 1-ka z piłką trzymaną oburącz na wysokości klatki piersiowej: na sygnał prowadzącego ćwiczący obracają się do siebie i kilkakrotnie podają piłkę w wypadzie ze zmianą nogi wykroczonej.
16. Ustawienie jeden za drugim: 1-ka z piłką trzymaną oburącz na wysokości klatki piersiowej porusza się podskokami w przód na pn, ln podana jest w tył 2-ce. Podczas wykonywania ćwiczenia 1-ka podrzuca piłkę w górę i chwyta ją na wysokości głowy.
17. Ustawienie naprzeciwko siebie: 1-ka podaje obunóż piłkę (trzymaną pomiędzy nn) do współwiczającego: a 2-ka oddaje piłkę w kierunku 1-ki oburącz.
18. Ustawienie twarzą do siebie, rr w bok podane współwiczającemu: ćwiczący podskokami obunóż poruszają się dookoła piłki.
19. Ustawienie bokiem do siebie, 1-ka z piłką trzymaną obunóż: 1-ka wykonuje podskoki z obrotem (raz przez prawy bark raz przez lewy) w kierunku współwiczającego połączone z podaniem w kierunku 2-ki piłki obunóż, 2-ka oddaje piłkę w dowolny sposób.

20. Ustawienie twarzą do siebie, ln ćwiczących na piłce, rr podane partnerowi: ćwiczący wykonują rytmiczny i jednoczesny przysiad na nodze zakroczonej.
21. Ustawienie naprzeciwko siebie, rr podane współwciążącemu: 1-ka wykonuje przeskok kuczny w przód przez piłkę i wraca do pw skokiem rozkrocznym w tył przez piłkę, 2-ka trzyma cały czas 1-ka za rr.
22. Ustawienie naprzeciwko siebie w półprzysiadzie, pr ułożona na piłce: ćwiczący poruszają się podskokami w lewo z ręką trzymaną cały czas na piłce.
23. Ustawienie naprzeciwko siebie w przysiadzie z lr na piłce i pr na barku partnera: obaj ćwiczący wykonują podskoki obunóż wokół piłki w prawo lub w lewo.
24. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka trzyma oburącz piłkę: obaj ćwiczący poruszają się w bok z podawaniem do siebie piłki wypychanej oburącz.
25. Ustawienie bokiem do siebie w odległości 3-4 m.: ćwiczący poruszają się w truchcie w przód, na sygnał prowadzącego zatrzymują się w przysiadzie twarzą do siebie, 1-ka wypycha piłkę oburącz w kierunku 2-ki i wykonuje podskoki obunóż w miejscu.
26. Ustawienie tyłem do siebie, jedna ręka podana współwciążącemu: obaj ćwiczący wykonują przysiad, a wolną ręką starają się dostać (w dowolny sposób) do piłki ułożonej między nimi.
27. Ustawienie naprzeciwko siebie na wprost piłki, rr podane współwciążącemu: ćwiczący jednocześnie wykonują podskoki w przód w prawo pozostawiając piłkę z lewej strony i wznoszą rr w górę, a następnie podskokiem w tył wracają do pw.
28. Ustawienie jeden za drugim (w odl. 4 m.) w przysiadzie, 1-ka z piłką trzymaną oburącz: 1-ka podskokiem obraca się w kierunku współwciążącego i wyrzuca do niego piłkę oburącz.
29. Ustawienie naprzeciwko siebie (w odl. 4m.) w klęku jednonóż: ćwiczący na zmianę podają piłkę kozłem do partnera, po podaniu piłki podający wykonuje skłon t w przód w kierunku nogi wykroczonej.
30. Ustawienie jeden obok drugiego, 1-ka w klęku jednonóż na piłce z PN odstawioną w bok i pr ułożoną płasko plecach, lr wzniesiona w górę i podana 2-ce, która stoi z prawej strony 1-ki: 2-ka rytmicznym ruchem pociąga za lr 1-ki, która wykonuje skłon w kierunku pn.
31. Ustawienie naprzeciwko siebie (w odl. 4 m.) w klęku jednonóż: 1-ka wypycha piłkę w kierunku 2-ki, a 2-ka po schwyceniu piłki przechodzi do siadu na pięcie nogi zakroczonej.
32. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie na piłce, nn ugięte w kolanach, stopy płasko na podłożu, rr w górze podane stojącej za 1-ką 2-ce: 1-ka z siadu wypycha biodra w przód, a 2-ka przytrzymuje 1-kę za rr.
33. Ustawienie naprzeciwko siebie w siadzie skulnym w odległości 4m: ćwiczący na zmianę wypychają obunóż piłkę w kierunku partnera.
34. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie płaskim na piłce, rr podane hakiem w tył klęczącej 2-ce, druga piłka trzymana stopami przez 1-kę: 1-ka ugina i prostuje nn w kolanach z piłką.
35. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie płaskim na piłce, rr w górze podane stojącej z tyłu 2-ce: 1-ka odrywa stopy od podłoża, 2-ka maszeruje wokół piłki trzymając cały czas 1-kę za rr (1-ka obraca się jak na karuzeli).
36. Ustawienie naprzeciwko siebie: 1-ka z rr w bok w siadzie płaskim na piłce, a 2 trzymając 1—kę za nn maszeruje z nią wokół piłki.
37. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie płaskim na piłce z rr w górze podanymi stojącej z tyłu 2-ce: 2-ka wyciąga w górę na zmianę raz pr raz ln siedzącego.
38. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie płaskim na piłce z rr górze podanymi 2-ce stojącej z tyłu: 1-ka rytmicznym ruchem przenosi nn nad ziemią w lewo i w prawo.
39. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie płaskim, piłka z prawej strony na wysokości podudzia, rr w górze podane 2-ce stojącej z tyłu: 1-ka przenosi nn w lewo i w prawo nad piłką.
40. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie płaskim z piłką trzymaną stopami, druga piłka z prawej strony siedzącego na wysokości podudzia, rr w górze podane stojącej z tyłu 2-ce: 1-ka przenosi obciążone piłką w lewo i w prawo nad leżącą piłką.
41. Ustawienie naprzeciwko siebie w siadzie płaskim, piłka z prawej strony na wysokości stóp siedzących: obaj ćwiczący jednocześnie przenoszą wyprostowane nn nad leżącą piłką.
42. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka stoi z piłką, 2-ka w siadzie płaskim: 1-ka podaje piłkę oburącz do 2-ki, a 2-ka oddaje piłkę oburącz do 1-ki z wysokości klatki piersiowej.

43. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka stoi z piłką, 2-ka w siadzie płaskim: 1-ka podaje piłkę oburącz, 2-ka chwyta ją nad głową i przechodzi do leżenia tyłem skąd wraca do siadu płaskiego z jednoczesnym oddaniem 1-ce piłki spoza głowy.
44. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka stoi z piłką, 2-ka w siadzie płaskim: 1-ka podaje piłkę oburącz, 2-ka w momencie chwytu przechodzi do leżenia przewrotnego, a następnie wraca do siadu płaskiego z wyrzuceniem w kierunku 1-ki piłki spoza głowy.
45. Ustawienie naprzeciwko siebie w siadzie płaskim: ćwiczący na zmianę podają piłkę kozłem jednorącz lub oburącz z jednoczesnym skłonem t w przód.
46. Ustawienie naprzeciwko siebie: 1-ka w siadzie równoważnym (nn uniesione nad ziemią) wypcha piłkę w kierunku stojącej przed 1-ką 2-ki i stara się utrzymać pozycję siadu równoważnego.
47. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka w siadzie na piłce, nn w rozkroku, druga piłka trzymana oburącz na karku, 2-ka w przysiadzie trzyma 1-kę za stopy: 1-ka wykonuje skłon t w tył i powraca do siadu płaskiego.
48. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka w siadzie rozkrocznym, rr w górze z piłką, 2-ka trzyma 1-kę za nn na wysokości kostek: 1-ka wykonuje skłon t w prawo, a później w lewo z dotknięciem piłką do podłoża.
49. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka w siadzie rozkrocznym, obie rr w górze trzymają piłkę, 2-ka trzyma siedzącego za stopy: 1-ka wykonuje krążenie t ze stopniowym przechodzeniem do leżenia tyłem.
50. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka w siadzie rozkrocznym na piłce, rr podane 2-ce stojącej z przodu: 2-ka pociąga do siebie za rr 1-kę, która wykonuje skłon t do pn i ln.
51. Ustawienie jeden za drugim, 1-ka w siadzie na piłce z rr splecionymi na karku, 2-ka stoi z tyłu za 1-ką trzymając ją za łokcie: 1-ka rytmicznie pociąga raz pn raz ln jednocześnie. (w kierunku klatki piersiowej).
52. Ustawienie naprzeciwko siebie, 1-ka w siadzie skrzyżnym, 2-ka stoi przed 1-ką w odległości 2 m.: 2-ka rzuca piłkę w górę nad jedyneką, 1-ka szybko podnosi się, odrzuca ją w kierunku 2-ki, a następnie szybko wraca do siadu skrzyżnego.
53. 1-ka leżenie tyłem na materacu, rr w górze podane kłęczącej z tyłu 2-ce: 1-ka trzymając piłkę między nn wykonuje nimi krążenie w lewo i w prawo.
54. 1-ka w leżeniu tyłem, nn w rozkroku, piłka trzymana oburącz w górze, 2-ka w klęku trzyma 1-kę za nn na wysokości stóp: 1-ka wykonuje szybki skłon t w przód i wraca do leżenia tyłem.
55. W leżeniu przodem, 2-ka z piłką lekarską w przysiadzie przed leżącym: 2-ka podaje piłkę oburącz 1-ce, która unosząc t odrzuca piłkę oburącz 2-ce.
56. 1-ka w leżeniu przodem, 2-ka z piłką w przysiadzie w odległości 2 m. przed leżącym: 2-ka podaje piłkę oburącz 1-ce, która po schwyceniu piłki oburącz opiera ją o podłoże, a następnie wypycha ją w kierunku 2-ki.
57. 1-ka w klęku obunóż na brzegu materaca, 2-ka stoi przed kłęczącym z piłką trzymaną oburącz: 2-ka podaje piłkę w kierunku 1-ki, a ta odrzuca piłkę do współwiczącego, szybko przechodzi do leżenia przodem i wraca do pw.
58. 1-ka leżenie przodem na materacu z rr w górze z piłką, 2-ka siedzi na podudziach leżącego: 1-ka wykonuj skłon t w tył i wyrzuca piłką ponad głowę w kierunku 2-ki. Po wykonaniu ćwiczenia 2-ka toczy piłkę w kierunku 1-ki raz z lewej raz z prawej strony leżącego.
59. 1-ka leżenie tyłem na materacu, 2-ka z piłką stoi przed leżącym: 2-ka wyrzuca piłkę w kierunku 1-ki, która uginając nn w kolanach odbija stopami piłkę w kierunku (do) 2-ki.
60. 1-ka w podporze leżąc przodem z lr na piłce i pr podaną stojącej z przodu 2-ce: 1-ka rytmicznym ruchem podnosi i opuszcza biodra.

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 – Wesoła 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.