

Ćwiczenia kształtujące ze skakanką

Opracowanie: mgr Konrad Kulbacki i mgr Adam Michalski

1. Różne formy przeskoków przez skakankę trzymaną oburącz: przeskoki z nogi na nogę, z nn zwartymi, w rozkroku, z nn skrzyżowanymi, w postawie wykroczonej, na pn lub ln.
2. Skakanka trzymaną oburącz, położona pod stopą pn, pn zgięta w kolanie: wyprost pn w przód.
3. Ćwiczący ustawiony na ln, skakanka trzymaną oburącz zaczepiona pod stopą wyprostowanej pn: podciąganie pn w przód w górę z odchyleniem t w tył.
4. Ćwiczący ustawiony na ln, skakanka trzymaną oburącz zaczepiona pod stopą wyprostowanej pn: unoszenie pn w bok ze skłonem t w lewo.
5. Ćwiczący ustawiony na ln, skakanka trzymaną oburącz zaczepiona o stopę pn: podciąganie zgiętej pn w tył w kierunku pośladka. Ćwiczenie wykonujemy w miejscu oraz posuwając się podskokami w przód.
6. Ćwiczący w rozkroku w opadzie t, rr w górze na zewnątrz trzymają złożoną skakankę: skręt t w lewo i w prawo z dostaniem prawą dłonią do lewej stopy i odwrotnie.
7. Ćwiczący w małym rozkroku, skakanka w dole trzymaną oburącz: przełożenie skakanki w tył ponad głowę, a następnie w przód połączone ze skłonem t w przód.
8. Ćwiczący w rozkroku, rr w górze trzymają naciągniętą skakankę: krążenie t w lewo i w prawo.
9. Ćwiczący ustawiony w małym rozkroku ze skakanką trzymaną oburącz, pr w górze, lr w dole poza lewym biodrem: w marszu rytmiczna zmiana ułożenia rr.
10. Ćwiczący ustawiony w rozkroku, rr w górze na zewnątrz z rozciągniętą skakanką: skłon t w lewo i w prawo, a później skręt t w lewo i w prawo.
11. Ćwiczący ustawiony w wykroku, rr w dole z naciągniętą skakanką zaczepioną pod stopą nogi zakroczonej: skłon t w tył połączony z rytmicznym wznosem rr w bok.
12. Ćwiczący ze skakanką w wypadzie na ln, pr ze skakanką w górze, lr w dole poza prawym biodrem: podskokiem zmiana nogi wypadowej połączona ze zmianą ułożenia rr.
13. Ćwiczący w opadzie t ustawiony twarzą do drabinki z rr w dole trzymającymi za końce skakanki (w środku zaczepiona o szczebel): rytmiczne wznosy rr i skręty t w lewo i w prawo, a następnie powrót do pw.
14. Ćwiczący ustawiony tyłem do drabinki, nn w rozkroku, rr w górze trzymają za końce skakanki (w środku zaczepiona o szczebel): skrętoskłon t w lewo i w prawo.
15. Ćwiczący ustawiony twarzą do drabinki, rr w przodzie trzymają za końce skakanki (zaczepiona w środku o szczebel) i kolejno: przysiad na ln z wysunięciem pn w przód, przysiad na pn z ln w bok, przysiad na ln z pn w tył, przysiad na pn z ln w przód w skos.
16. Ćwiczący ustawiony twarzą do drabinki z rr w górze trzymającymi za końce skakanki (zaczepiona w środku o szczebel): obroty t w lewo, a później w prawo pod skakanką.
17. Ćwiczący w klęku obunóż, rr w górze trzymają naciągniętą skakankę: skrętoskłon t z dotykiem prawą dłonią do lewej pięty i odwrotnie.
18. Ćwiczący w siadzie skulonym, rr trzymają za końce skakanki (w środku zaczepiona pod stopami): prostowanie nn w kolanach i przechodzenie do siadu równoważnego.
19. Ćwiczący w siadzie rozkrocznym, stopy zaczepione pod ostatnim szczeblem drabinki, rr w górze trzymają skakankę: krążenie t w lewo i w prawo ze stopniowym przechodzeniem do leżenia tyłem.
20. Ćwiczący w leżeniu tyłem, rr w dole trzymają za końce skakanki (w środku zaczepiona pod stopami obu nn): przenoszenie lub krążenie prostych nn w prawo i w lewo.