

## Indywidualne ćwiczenia kształtujące

Opracowanie: mgr Konrad Kulbacki i mgr Adam Michalski

1. Różne formy truchtu: w przód, tyłem, z obrotami przez prawy i lewy bark.
2. W marszu: różne formy krążenia wyprostowanymi rr.
3. W miejscu i w marszu w przód i w tył: podciąganie jednorącz i oburącz w kierunku pośladków podudzia raz pn raz ln.
4. RR na biodrach: ćwiczący porusza się w truchcie w przód i w tył.
5. W marszu: co 4-ty krok wyrzucenie w przód PN lub ln i obu rr, skłon t w przód w kierunku wyrzuconej nogi, a później skłon t do obu nóg z sięganiem dłońmi do podłoża.
6. W marszu co 4-ty krok: skłon t w kierunku pn lub ln wyrzuconej w przód w skos.
7. W marszu co 3-ci krok: podciąganie kolana nogi wykroczonej w kierunku klatki piersiowej i skręt t w kierunku tej nogi.
8. W marszu lub truchcie: na sygnał prowadzącego ćwiczący wykonuje przysiad na całych stopach z dotknięciem dłońmi do podłoża przed stopami, na wysokości stóp i za stopami.
9. Ćwiczący z rr na biodrach: trucht z wysokim prowadzeniem kolan.
10. Trucht z uderzaniem piętami o pośladki: posuwając się w przód, w tył, w prawo, w lewo, z obrotami w lewą stronę z obniżaniem lewego barku, w prawą stronę z obniżaniem prawego barku, z unoszeniem rr w górę i opuszczaniem w dół.
11. W rytmie co krok: podskok raz na pn raz na ln; w momencie podskoku na pn skrócić ln ugiętą w kolanie w kierunku pn, a obie rr przenieść w lewo w bok.
12. Trucht z energicznym wyrzucaniem co kilka kroków raz pn raz ln w bok.
13. Trucht z rytmicznym podciągnięciem co kilka kroków raz pn raz ln ugiętej w kolanie w kierunku klatki piersiowej z jednoczesnym kłaśnięciem dłoni pod kolanem tej nogi.
14. Trucht w miejscu z rytmicznym podciągnięciem w bok, a później w przód pn ugiętej w kolanie lub wyprostowanej.
15. Trucht połączony z podciągnięciem na zewnątrz, co kilka kroków, raz kolana pn raz kolana ln.
16. W truchcie: co kilka kroków podskok na ln z wysunięciem w przód PN ugiętej w kolanie i wymach obu rr od tyłu w górę.
17. Trucht: co kilka kroków podskok na ln z wysunięciem w przód pn ugiętej w kolanie z jednoczesnym wznosem lr w górę.
18. W truchcie: co kilka kroków chwyt poprzez głowę pr lr połączony z wypadem na ln.
19. W wykroku: naprzemianstronne krążenie rr w przód lub w tył.
20. W miejscu i w marszu w przód i w tył: podciąganie w kierunku klatki piersiowej podudzia raz pn raz ln jednorącz i oburącz.
21. W marszu co 4-ty krok: skłon t w przód w kierunku pn wzniesionej w przód w skos.
22. W marszu lub truchcie: na sygnał prowadzącego przysiad na całych stopach dłońmi dotknięciem dłońmi do podłoża z prawej, a później z lewej strony stóp.
23. Trucht połączony z podciągnięciem na zewnątrz, co kilka kroków, raz kolana pn raz ln ze wznosem ręki w górę.
24. Trucht, rr w górze z dłońmi splecionymi nad głową: zatrzymanie w rozkroku, skłon t w przód, a później wypad na ln połączony z odchyleniem t w tył i przeniesieniem rr w górę w tył – po wykonaniu ćwiczenia trucht.
25. Trucht: na sygnał prowadzącego skłon t w kierunku nogi wykroczonej i kilkakrotne pogłębienie skłonu.
26. Trucht: na sygnał prowadzącego zatrzymanie w rozkroku i skręt lub skrętoskłon t w lewo, a później w prawo.
27. W truchcie z opuszczonymi rr: poruszanie się w przód i w tył krokiem skrzyżnym prowadząc pn przed ln i odwrotnie.
28. Półskipping bokiem: nn prowadzone skrzyżnie z energicznym wznosem rr w górę i opuszczaniem ich w dół.

29. Ustawienie lewym bokiem do kierunku ruchu, obie rr w górze: poruszanie w truchcie w lewo lub w prawo krokiem skrzyżnym połączone z opuszczaniem rr w dół (skłon t) i wznosem w górę (wyprost t).
30. Podskoki jednonóż jednonóż w miejscu lub w wolnym tempie posuwając się w przód: wymach wolnej nogi w przód i w tył, w prawo i w lewo, z krążeniem.
31. W rytmie co krok: podskok raz na pn raz na ln z naprzemianstronnym wymachem rr.
32. Z odbicia obunóż: wyskok w przód do wypadu w przód z przeniesieniem obu rr w górę w tył poza linię barku.
33. Podskoki obunóż obunóż miejscu z jednoczesnym wymachem rr w przód i w tył: na sygnał prowadzącego wysoki wyskok w górę połączony z przyjęciem wykroczonej pozycji w locie.
34. W wyroku: podskoki ze zmianą nn i jednoczesną lub naprzemianstronną pracą rr.
35. Z pz: skłon t w przód z pogłębieniem i wymachem rr przodem w górę i dołem w tył.
36. W wyroku: skłon t w przód z pogłębieniem i wymachem rr przodem w górę i dołem w tył.
37. W rozkroku: rytmiczne pogłębianie skłonów t w przód, rr swobodnie w dole przesuwane są w tył poza linię barków.
38. W miejscu w małym rozkroku, rr w bok: skręt t w lewo i w prawo bez odrywania stóp od podłoża.
39. W małym rozkroku z rr na karku: krążenie t w prawo lub w lewo z jednoczesnym uginaniem nn w stawach kolanowych.
40. W lekkim wyroku: rytmiczne wyprowadzanie kolana nogi zakroczonej w przód połączone z naprzemianstronną wymachową pracą rr (ćwiczenie to możemy wykonywać również w marszu i truchcie).
41. W wyroku: podskoki ze zmianą nn i jednoczesną lub naprzemianstronną pracą rr.
42. Podskoki obunóż obunóż miejscu, w przód, w tył, w prawo i w lewo połączone z wymachami rr do środka i w górę na zewnątrz.
43. RR w bok: bieg podskokami połączony z obrotem w lewo i w prawo.
44. RR w dole, splecione z tyłu: bieg podskokami połączony z obrotem w dowolną stronę.
45. Ćwiczący z rr w górze posuwa się w przód podskokami z odbicia obunóż obunóż z 1/2 obrotu – to samo ćwiczenie wykonujemy poruszając się w tył, w lewo i w prawo.
46. Podskoki obunóż obunóż miejscu z jednoczesnym wymachem rr w przód i w tył: na sygnał prowadzącego wysoki, wyskok w górę połączony z nożycowym ruchem nn w locie.
47. Z pz: wypad skośny raz w prawo raz w lewo.
48. Z odbicia obunóż: wyskok w górę, a następnie obrót o 180° i lądowanie w wyroku.
49. Marsz wypadami w przód i w tył.
50. Wyskok w przód do wypadu w przód ze wznosem rr w górę.
51. Z odbicia obunóż: wyskok w górę, krążenie pr w przód lub w tył i lądowanie w wyroku na ln.
52. Lekki wyrok, pn w zakroku: po odbiciu obunóż wykonać „nożyce” i przejść do wypadu na ln.
53. Rytmiczne podskoki na ln: pn wykonać wymach w przód i w tył z dotknięciem piętą do pośladka, a następnie energicznie wyprostować pn.
54. Rytmiczne podskoki na ln: pn wykonuje wymach w tył z dotknięciem piętą pośladka i przeniesieniem rr w tył poza głowę, a następnie energiczny wyprost pn połączony z przeniesieniem rr w przód i skłon t w przód.
55. Wieloskoki z nogi na nogę na miękkim podłożu z lądowaniem raz na prawej, raz na lewej stronie ścieżki (wieloskok „zygzakiem”).
56. Ćwiczący ustawiony w rozkroku: krążenie t w lewo lub w prawo z dotknięciem dłońmi do podłoża – to samo ćwiczenie wykonujemy w rozkroku z nn ugiętymi, w klęku i w siadzie klęcznym.
57. Z pz: stopniowe przejście do skłonu t w przód z naprzemianstronnym krążeniem rr w przód lub w tył.
58. W bardzo szerokim rozkroku: skłony t w przód z dotknięciem dłońmi do podłoża.
59. W postawie na jednej nodze: zgiętą i przyciągniętą w kierunku klatki piersiowej nogę chwycić oburącz za kostki i nie zwalniając chwytu wyprostować zgiętą nogę w stawie kolanowym.
60. W postawie na pn, ln przyciągniętą do w kierunku klatki piersiowej chwycić lr na wysokości kostki, pr ułożona na kolanie tej nogi: nie zwalniając ułożenia rąk wyprostować ugiętą nogę w stawie kolanowym. To samo ćwiczenie można wykonywać w siadzie płaskim i w leżeniu tyłem.
61. Półprzysiad, nn w lekkim rozkroku, rr na biodrach: krążenie kolanami w lewo i w prawo.

62. Półprzysiad, nn w lekkim rozkroku, dłonie na kolanach: krążenie kolan w lewo i w prawo.
63. Półprzysiad, stopy zwarte, dłonie oparte na kolanach: krążenie kolan w lewo i w prawo.
64. W przysiadzie marsz z rr wzniesionymi: w górę, w bok, w przód, w skos, z chwytem za kostki nn.
65. Przysiad obunóż, rr w przód: rytmiczne podskoki z wysuwaniem w przód raz jednej raz drugiej nogi.
66. Przysiad obunóż, dłonie na udach: podskoki w miejscu z obrotami.
67. Przysiad podparty: podskoki obunóż obunóż wyrzutem obu nn w bok w prawo a później w lewo.
68. Przysiad podparty: wyprost nn w kolanach bez odrywania dłoni od podłoża.
69. Klęk jednonóż: skłon t w przód w kierunku nogi wykroczonej i pogłębienie skłonu z chwytem oburącz za kolano, a później za kostkę nogi wykroczonej.
70. W klęku obunóż obunóż chwytem oburącz za kostki nn: przetoczenie t w lewo i powrót do klęku, a następnie przetoczenie t w prawo i powrót do klęku.
71. Siad klęczny: krążenie lr, a później pr w tył lub w przód.
72. Siad klęczny: naprzemianstronne krążenie rr w przód, a później w tył.
73. Siad klęczny, rr w dole: przejść do klęku z wypchnięciem bioder w przód i złączyć dłonie z tyłu.
74. Siad klęczny: przejść do leżenia tyłem na podudziach z rr wzdłuż t lub w górze.
75. Półszpagat na ln: naprzemianstronne krążenie rr w przód lub w tył.
76. Siad skulony, rr z tyłu oparte o podłoże: wyprost nn w stawach kolanowych i powrót do pw.
77. Siad płaski: skłon t w przód z chwytem dłońmi za kostki nn.
78. Siad płaski, rr z tyłu oparte o podłoże: nn wykonują nożyce pionowe.
79. Siad rozkroczny: skłon t w przód z chwytem nn pod kolanami, pogłębienie skłonu z chwytem rr za kostki nn.
80. Na miękkim podłożu przewrót w przód od siadu płaskiego i skłon t w przód z pogłębieniem.
81. W leżeniu tyłem: krążenie pn i pr na zewnątrz i do środka.
82. Leżenie przewrotne: ćwiczący dotyka raz prawą raz lewą stopą do podłoża poza głową.
83. Leżenie tyłem, rr w górze: leżący unosi nn w górę na wysokość 50-60 cm i wykonuje skłon t w przód z dotknięciem dłońmi do stóp.
84. Leżenie tyłem: mostek.
85. Leżenie tyłem: mostek na pr lub lr z ułożeniem przeciwnej ręki wzdłuż t.
86. Leżenie przodem: rr w górze: przetaczanie w lewo lub w prawo z jednoczesnym podkurczeniem nn.
87. Leżenie przodem, rr ułożone skośnie: skręt t w lewo i dostanie ln do pr, która jest w dole.
88. Leżenie przodem, rr w górze: rytmiczne uginanie nn w kolanach.
89. Leżenie przodem: chwyt rr za nn na wysokości kostek: kołyska – ćwiczący wykonuje skłon t w przód i w tył.
90. Siad płaski, rr z tyłu oparte o podłoże: poprzez uniesienie bioder bioder górę wykonać podpór tyłem i marsz stopami w lewo lub w prawo (obróć 360°).
91. Podpór przodem na palcach dłoni: prostowanie i uginanie rr.
92. Podpór przodem: odbicie z rr, klasnąć dłońmi dłońmi powietrzu i przejść do podporu przodem.
93. Podpór przodem jednorącz, wolna ręka na karku: rytmiczne wznosy i opuszczanie bioder.
94. Podpór przodem jednorącz: wznosy i opuszczanie bioder połączone z wymachem wolnej ręki w górę i w dół.
95. Podpór przodem, nn w rozkroku: rytmiczne opuszczanie i wysuwanie bioder w przód, cofanie oraz unoszenie w tył.
96. Podpór przodem, nn w rozkroku: krążenie bioder w lewo lub w prawo.
97. Podpór przodem, biodra wysoko, nn skrzyżnie: podskokami zmiana nn.
98. Przysiad podparty: poprzez wyrzucanie nn w przód i w tył przechodzenie do podporu przodem i tyłem.