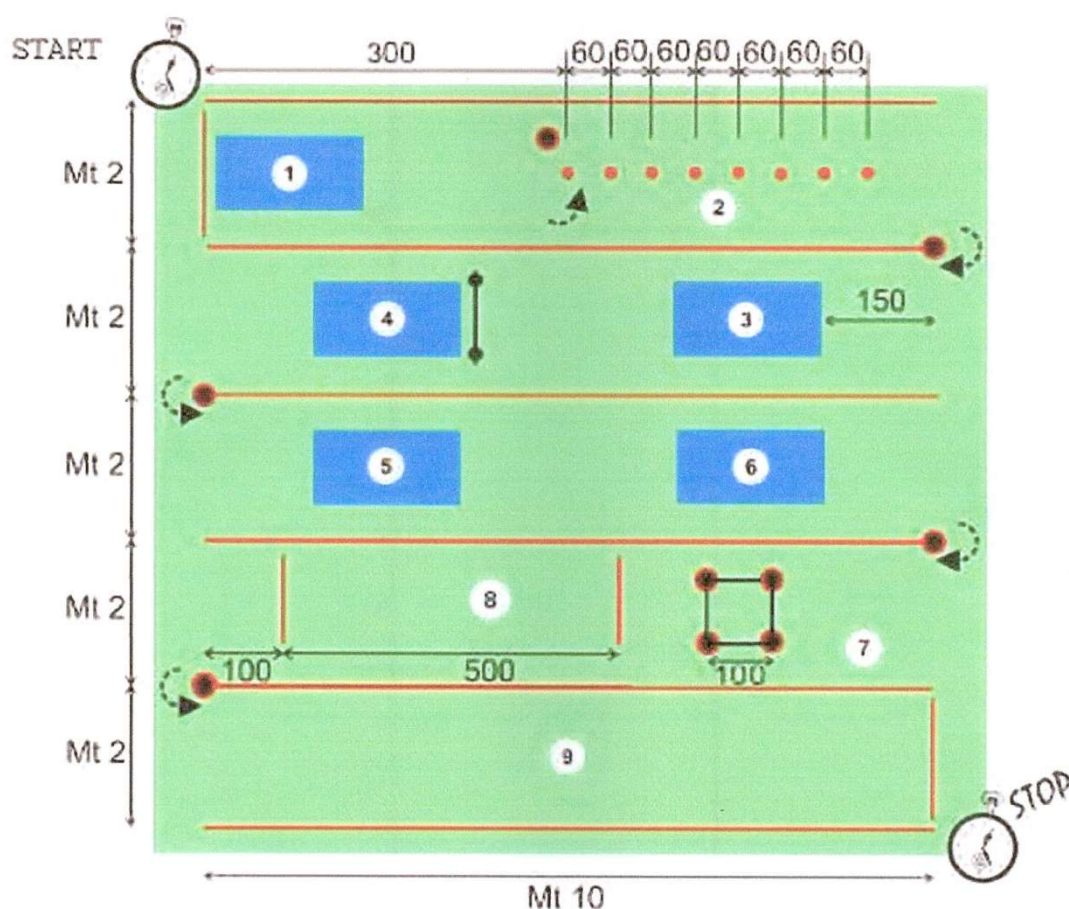


GRUPA 10 – 14 lat



rys. 2 (O ile nie podano inaczej, odległości wyrażone są w centymetrach).

Niebieskie prostokąty wskazują punkt, w którym należy wykonać ćwiczenia.

Legenda:

- 1) Przewrót w przód;
- 2) Slalom między tyczkami;
- 3) Przewrót w tył;
- 4) Skok przewrotny w przód nad przeszkodą (tygrysek);
- 5) Przerzut bokiem w prawo;
- 6) Przerzut bokiem w lewo;
- 7) Przeskoki obunóż przez cztery boki kwadratu;
- 8) Skoki zajęcze (5 m);
- 9) Bieg końcowy (sprint).

Sposoby wykonania elementów toru przeszkód na czas:

Ćw. 1: przewrót w przód.

Ćwiczenie należy powtórzyć, jeżeli zawodnik nie wykonuje go zgodnie z zaleceniami.

Ćw. 2: slalom między tyczkami.

Zaczyna się z prawej strony pierwszej tyczki. Ćwiczenie należy powtórzyć, jeżeli zawodnik pominie jedno przejście między dwoma tyczkami. W razie upadku lub przesunięcia tyczki, zawodnik powinien się zatrzymać i ustawić ją z powrotem na miejsce bez powtarzania ćwiczenia (jeżeli zawodnik nie wróci aby poprawić przewróconą tyczkę, otrzymuje karne sekundy).

Ćw. 3: przewrót w tył.

Ćwiczenie należy powtórzyć, jeżeli zawodnik nie wykonuje go poprawnie.

Ćw. 4: skok przewrotny z odbicia obunóż (tzw. tygrysek) obunóż przed i po wyskoku (wysokość przeszkody ok. 45 cm).

Ćwiczenie należy powtórzyć, jeżeli zawodnik nie wykonuje go zgodnie z zaleceniami. W razie upadku przeszkody, zawodnik powinien się zatrzymać i ustawić ją z powrotem na miejscu. Nie powtarza jednak ćwiczenia. (Jeżeli uczeń nie poprawi strąconej przeszkody, otrzymuje karne sekundy).

Ćw. 5: przerzut bokiem w prawo

Można odwrócić kolejność wykonywania gwiazdy, pod warunkiem, że zostanie wykonana w obie strony!

Ćw. 6: przerzut bokiem w lewo

Można odwrócić kolejność wykonywania gwiazdy, pod warunkiem, że zostanie wykonana w obie strony!

Ćw. 7: przeskok obunóż przez cztery boki kwadratu (wysokość ok 45 cm, dług. boku 100 cm).

Boki kwadratu należy przeskoczyć obunóż.

Pierwszy skok do przodu (aby znaleźć się w obwodzie), a następnie dla prawego boku wykonać skok bokiem w prawo i skok powrotny, dla lewego boku wykonać skok bokiem w lewo i skok powrotny, a następnie przeskoczyć ostatni bok do przodu (w celu wyjścia z obwodu) i kontynuować tor przeszkód.

Ćwiczenie należy powtórzyć, jeżeli zawodnik nie wykonuje go zgodnie z zaleceniami.

W razie przesunięcia i/lub upadku kwadratu, zawodnik powinien go ustawić z powrotem i wrócić do wykonywania toru przeszkód w miejscu, w którym go przerwał (jeżeli uczeń nie poprawi strąconej przeszkody, otrzymuje karne sekundy).

Ćw. 8: Skoki zajęcze (5 m).

Ćwiczenie gimnastyczne polegające na wykonywaniu ruchów naśladujących skoki zajęca, z wykorzystaniem kończyn górnych, gdzie obie dłonie podpierają się na ziemi podczas wykonywania skoków w sposób cykliczny na odcinku 5 metrów. Z przysiadu podpartego przenosząc ręce daleko w przód z jednoczesnym prostowaniem nóg.

Następnie odbijając się nogami i przyciągając je do rąk aż do przysiadu podpartego.

Ćwiczenie należy powtórzyć, jeżeli ręce i nogi zawodnika wyszły poza linię rozpoczęcia ćwiczenia lub jeżeli rozpoczął bieg, zanim jego stopy znalazły się poza linią końca ćwiczenia (jeżeli uczeń nie wróci, otrzymuje karne sekundy).

Ćw. 9: bieg końcowy (sprint).

Tor 2 - wykonują dzieci 10 – 14 lat.