Ćwiczenia oddechowe

Rozciąganie mięśni ramion – ćwiczenie oddechowe

bardzo łatwe

Pozycja wyjściowa:
stoimy w lekkim rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż tułowia, trzymamy kijki złączone równolegle do podłoża

Ruch:
unosimy ręce z kijkami do góry – robimy wdech, opuszczamy – wydech

Najważniejsza zasada:
wdech nosem,
wydech ustami 2 x dłuższy

1

2

Wypad w przód

bardzo łatwe

Pozycja wyjściowa:
stoimy w wykroku, nogę z przodu uginamy w kolanie, w rękach opuszczonych i prostych w łokciach trzymamy złączone kijki

Ruch:
wdech – ręce z kijkami unosimy do góry, wydech – w ten sam sposób opuszczamy ręce

Ćwiczenia w parach

Ćwiczenia wykonywane w parach odprężają, uczą koordynacji i równowagi. Są bardzo ciekawą formą ruchu, a przy tym wspaniałą zabawą.

Siłowanie

łatwe

Pozycja wyjściowa:
osoby stają naprzeciwko siebie, złączają kijki i trzymają je przed sobą, stają w wykroku, uginają nogę z przodu (przeciwnie względem siebie)

Ruch:
przepychanie się, tzw. siłowanie

Waga

trudne

Pozycja wyjściowa:
ćwiczący stają naprzeciwko siebie, złączają kijki, trzymając je przed sobą, nogi stawiają w lekkim rozkroku

Ruch:
jedna z osób robi przysiady do kąta 90 stopni, druga przytrzymuje partnera; następnie zmiana – druga osoba robi przysiad, pierwsza przytrzymuje na prostych nogach

Wypady w przód równocześnie

trudne

Pozycja wyjściowa:
ćwiczący stoją tyłem do siebie, ręce opuszczają z tyłu wzdłuż tułowia

Ruch:
wypady w przód przed siebie, ręce zostają z tyłu, łokcie wyprostowane, noga z przodu ugięta