

# ZAJĘCIA SPORTOWE

## Świetlica On-line

### TRENING NA ŚNIEGU



#### Kula śnieżna

(wzmacnianie mięśni nóg)

Dzieci muszą podawać sobie wielką kulę śnieżną, muszą to robić bardzo dokładnie i ostrożnie inaczej kula może wywołać lawinę. Najpierw dzieci ustawiają się tyłem do ściany, przyklejają plecy do ściany i „siadają” tzn. uginają kolana, które muszą być pod kątem prostym i tak utrzymując pozycję, podają sobie dużą piłkę z rąk do rąk. Raz na wysokości kolan, a raz wysoko nad głową. W kolejnym ataku „śnieżnej kuli” dzieci kładą się na podłodze, blisko ściany i opierają stopy o ścianę. Tym razem dużą piłkę podają do siebie nogami, starając się zrobić to tak, aby piłka cały czas była dociskana do ściany i żeby nie upadła na podłogę

#### Zimowy tor przeszkód

(wzmacnianie mięśni, wydolności oddechowej i ogólnej wytrzymałości)

Ustawiamy duży tor przeszkód. Mogą w nim być różne elementy. Ważne, aby ćwiczenia biežno-skoczne były na przemian z siłowymi: a. 5 pajacyków, b. 5 pompek c. 5 przysiadów d. 5 burpee. Bieg slalomem – przysiady – pajacyki – bieg – pompki – przejście w równowadze po linii – burpee. Tor przeszkód powtarzamy kilka razy.