

ABECADŁO GIMNASTYCZNE

Zachęcamy do skorzystania z propozycji ćwiczeń ruchowych. Abecadło gimnastyczne to ciekawa gra udostępniana w Internecie. Mobilizuje do zwiększonej aktywności fizycznej oraz nauki alfabetu w formie zabawy. Każdy może stworzyć własne abecadło. Gra nadaje się dla całej rodziny 😊

Jak grać:





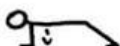















Najpierw trzeba wylosować literę. Jeden z uczestników wymienia po kolei w pamięci wszystkie litery alfabetu. Zaznaczając moment w którym zaczyna - START. Zaś kolejna osoba, w wybranym przez siebie momencie przerywa, wypowiadając hasło STOP. Litera, na której przzerwano wyliczanie alfabetu, wskazuje na ćwiczenie, które wszyscy wykonują.

Link do strony na której możecie zobaczyć grę:

<https://www.youtube.com/watch?v=FLVmW8QD-ss>

Przykładowe ćwiczenia znajdziecie poniżej:

Abecadło Gimnastyczne

A	Pajacyki		L	W klęku podpartym naprzemienne wymachy nóg	
B	Brzuski		Ł	W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w tył i przód	
C	Kołyska na brzuchu		M	W przysiadzie podpartym naprzemienne wyrzuty nóg w tył	
D	Pompki		N	Skip C w miejscu. Uderzamy piętami o pośladki	
E	Przysiady		O	W siadzie rozkrocznym dotykamy głową naprzemian lewego i prawego kolana	
F	Wypadki nóg w przód		P	Leżenie przewrotne	
G	Wymachy nóg w przód po przekątnej		R	Nożyce w leżeniu tyłem	
H	Skłony boczne w staniu		S	Klaskanie pod kolanami w siadzie równoważnym	
I	Skręty tułowia w staniu		T	Rowerek w leżeniu tyłem	
J	Skip A w miejscu		U	Wyprost rąk z leżenia podpartego. Nie odrywamy bioder	
K	Podskoki w miejscu. Co trzeci raz podciągamy kolana pod klatkę piersiową.		W	W staniu podskoki z obrotem 360° w lewo i prawo	
Y	Skłony tułowia w przód z dotknięciem podłoża. Na lewej i prawej nodze		Z	W staniu skłony do prawej i lewej nogi	



Opracowanie
Tomasz Bandrowicz - trener UKS Gladiator Przemyśl
nauczyciel wychowania fizycznego w Specjalnym Ośrodku Szkolno Wychowawczym Nr 1
37-700 Przemyśl, ul. Kopernika 14

