



ĆWICZENIA NA PIŁCE GIMNASTYCZNEJ

Piłka musi być tak duża, aby siedząc biodra były wyżej niż kolana.

Ćwiczenie 1:

Siedzimy na piłce, stopy stoją wyrównane trochę szerzej niż na szerokość bioder. Staramy się wyciągać w górę, ramiona są szeroko i tylko podpieramy miednicę - chcemy kość ogonową wciągnąć pod siebie, kolana zostają na miejscu i wyciągamy tyłek za siebie do tyłu, powtarzamy.

Potem staramy się wychylać miednicę w jedną i drugą stronę tak, by nie podpieierać miednicę w przód ani nie wyciągać tyłek do tyłu. Równocześnie jeden pośladek wciskamy do piłki, potem drugi. Ruchy połączymy i wykreślamy piłką kółka, wyciągamy się w górę, kolana się nie poruszają z boku na bok. Powtórzyć w drugą stronę i wyrównać.

Ćwiczenie 2:

Siedzimy na piłce, wyciągamy się w górę, stopy są wyrównane na szerokość boków. Podnosimy jedną nogę, wyciągamy do przodu i opieramy o piętę. Potem krzyżujemy przez stojącą nogę, opieramy na palcach i wracamy. To samo powtórzyć drugą nogą, powtórzyć parę razy.

Ćwiczenie 3:

Siedzimy na piłce, wyciągamy się w górę, stopy są wyrównane na szerokość boków, lekko podskakujemy na piłce i dodajemy ruch rąk wprzód i w tył równocześnie. Kolana zostają na szerokość stóp, potem płynnie wyciągamy się za rękami do przodu, zatrzymujemy na chwilę, tyłem ud przytrzymamy piłkę i wracamy na na piłkę, uwaga, by nie odciążyć za bardzo aby nie uciekła do tyłu. Swobodnie oddychamy i nie podnosimy ramion.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, piłka jest pod nogami i opieramy się o nią tylko piętami, palce są skierowane do sufitu, plecy są rozpostarte na macie (w razie potrzeby podłóż głowę). Z wydechem wciśnij pięty do piłki, z wdechem rozluźnij. Pięty są kawałek bliżej do siebie niż kolana tak, aby powstała lekka zewnętrzna rotacja stawu biodrowego. Miednicę nie podnosimy z podłogi, tułów zostaje stale na miejscu.

Utrzymujemy nacisk pięt na piłkę, swobodnie oddychamy i jedną nogę podnosimy z piłki, druga naciska na piłkę, plecy trzymamy mocno na podłodze i kładziemy nogę zpowrotem. Podnosimy drugą nogę i powtarzamy. Ramiona pozostają szeroko i oddychamy swobodnie.

Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, pięty są oparte o piłkę i i lekko nimi piłkę naciskamy. Potem płynnie przechylamy się z piłką z boku na bok tak, aby piłka nie uciekła. Bok nie przyciągamy do ramienia tylko go podnosimy kawałek wyżej, miednica pozostaje ciągle w jednakowej odległości od ramion.

Ćwiczenie 6:

Leżymy na plecach, pięty są oparte o piłkę. Podnosimy lewą nogę i jej kostkę położymy na zgiętym prawym kolanie. Lewą rękę położymy na wewnętrznej stronie kolana. Swobodnie na



piłkę wyciągamy prawą nogę naciskając piłkę i dalej z naciskiem zginamy prawą nogę do siebie a zgięte lewe kolano odciskamy dłońią od siebie, odychamy swobodnie. Powtarzamy parę razy i wymieniamy nogi.

Ćwiczenie 7:

Leżemy na plecach, piłkę trzymamy prosto nad klatką piersiową, dłonie są oparte na piłce, ramiona są wyrównane, głowa wyciągnięta. Płynnie obracamy piłkę między rękami w jedną i w drugą stronę tak daleko jak pozwolą ramiona. Ruch jest płynny, lekko naciskamy piłkę, nie przechylamy ją na boki, ciągle jest nad klatką piersiową. Powtarzamy parę razy i rozluźniamy.

Ćwiczenie 8:

Leżymy na plecach, piłkę chwycimy między kostki, kolana lekko otwieramy od siebie, plecy trzymamy na macie. Naciągamy kolana, podnosimy piłkę w górę i przechwytujemy rękami, wracamy stopy na ziemię i równocześnie rękami przenosimy piłkę za głowę na wyciągniętych rękach. Nie wyginamy pleców. Znowu piłkę przechwytujemy między kostki i ze zgięciem kolan kładziemy na ziemię razem z rękami. Płynnie ćwiczymy dalej, tam i zpowrotem, nie wstrzymujemy oddech, tułów zostaje stale na miejscu, głowa wyciągnięta. Powtórzymy parę razy, po czym kładziemy nogi na piłkę i rozluźniamy.