



ĆWICZENIA Z OWEBALLEM

Ćwiczenie 1:

Overball nadmuchany do połowy kładziemy pod środkiem kości ogonowej. Wyrównujemy szerokie ramiona, wyciągamy głowę, stopy są oparte na podłodze. Z wydechem wciskamy kość ogonową do piłki. Nie podpieramy miednicy. Z wdechem rozluźniamy. Miednica pozostaje w osi kręgosłupa. Powtarzamy 5x.

Ćwiczenie 2:

Leżymy na plecach, piłka jest położona pod kością ogonową, stopy są wyrównane, ramiona oparte na macie. Przelewamy powietrze w piłce - prawy bok staramy się przybliżyć do podłogi, lewy bok jest przez powietrze w piłce wypychany do sufitu. Nie poruszamy kolanami. To samo w drugą stronę, lewy bok przyciskamy do podłogi, prawy bok jest wypychany do sufitu. Nie zapominamy o oddychaniu. Powtarzamy parę razy.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na plecach, zginamy kolana, piłka jest pod kością ogonową. Ramiona są szeroko, głowa wyciągnięta jak najdalej. Podnosimy prawą zgiętą nogę w górę, pięta jest poniżej kolana. Dodajemy lewą zgiętą nogę, utrzymujemy ramiona szeroko, oddychamy swobodnie. Prawą nogę kładziemy zpowrotem na podłogę, potem lewą nogę. Powtarzamy parę razy.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, zgięte kolana, piłka jest pod kością ogonową. Ramiona szeroko, głowa wyciągnięta. Podnosimy prawą i lewą nogę w górę, pięty są trochę wyżej niż kolana. Oddychamy spokojnie, na piłce utrzymujemy równowagę i podnosimy obie ręce równocześnie do sufitu. Ramiona opierają się o podłogę, głowa jest wyciągnięta, utrzymujemy swobodny oddech. Ręce położymy wzdłuż ciała, lewą nogę położymy na podłogę, prawą nogę położymy na podłogę. Całość powtarzamy kilka razy.

Ćwiczenie 5:

Piłka jest pod kością ogonową, tułów pozostaje prosto, głowa wyciągnięta, obie ręce podnosimy do sufitu i staramy się łopatki wcisnąć w podłogę, ramiona pozostają szeroko. Stopniowo podnosimy w górę prawą zgiętą nogę, pięta jest troszeczkę powyżej kolana i dodajemy lewą zgiętą nogę, wyrównujemy, oddychamy swobodnie. Stopniowo wracamy prawą stopą na podłogę, lewą stopą na podłogę i powtarzamy od lewej nogi.

Ćwiczenie 6:

Leżymy na plecach, piłka jest pod lewą stopą. Staramy się wesprzeć jak największą powierzchnią stopy na piłce, tułów leży spokojnie na podłodze, boki trzymamy na macie i z wydechem naciskamy stopą piłkę, z wdechem rozluźniamy. Następnie noga z piłką krąży, kolano nie wychyla się na boki, miednicę trzymamy na macie. Zmieniamy kierunek krążenia w drugą stronę, potem wymieniamy nogi.

Ćwiczenie 7:

Leżymy na plecach, nogi zgięte, piłkę mamy między kostkami, plecy przyklejone do maty i z wydechem równocześnie podnosimy obie nogi w górę. Jeśli potrzebujemy, to położymy obie



ręce na kolana, żeby je lepiej utrzymać. Ramiona pozostają szeroko i krążymy z piłką między kostkami tak, jak byśmy jechali na rowerku dziecięcym. Ruch jest płynny, nie wstrzymujemy oddech, staramy się aby piłka nie upadła. To samo w drugą stronę. Oddychamy swobodnie, wytrzymujemy chwilę, kładziemy piłkę na podłogę i rozluźniamy.

Ćwiczenie 8:

Siadamy. Overball nadmuchamy i kładziemy pod miednicę. Stopy stawiamy dalej od siebie, żeby utrzymać lepiej równowagę. Staramy się wyciągać za głowę do sufitu. Nogi pozostają spokojnie na podłodze. Próbujemy przybliżyć zawsze jeden pośladek do ziemi. Nie przechylamy się na boki. Wyrównujemy i robimy to samo w drugą stronę. Staramy się ćwiczyć płynnie. Nie chcemy spaść z piłki, ciągle wyciągamy się za głowę do sufitu i oddychamy swobodnie. Powtarzamy parę razy.