Drodzy studenci,

Drodzy studenci,

W kolejnym tygodniu zachęcamy Was do regularnej aktywności fizycznej i dbania o swoje dobre samopoczucie. Zdajemy sobie sprawę, że macie dużo innych zajęć przed ekranami komputerów, dlatego zachęcamy również do ćwiczeń w terenie, spacerów, rolek, wycieczek rowerowych oraz lekkiego joggingu. Po niewielkiej dawce sportu Wasze głowy będą gotowe na przyjęcie większej dawki wiedzy.

W tym odcinku zapraszamy do pracy nad stabilizacją mięśni z mgr Joanną Kanią, a następnie na trening koordynacji i równowagi przestrzennej z piłka tenisową z mgr Hanną Wesołowską-Szprada.

**W szóstej odsłonie naszego cyklu zapraszamy na:**

**1. Trening fitness „mobilizacja i stabilizacja”**(do wykonania w każdych warunkach) – prowadzi mgr Joanna Kania, Instruktor w CWFiS UG i trener sekcji aerobiku sportowego AZS UG.

**2.** **Trening koordynacji i równowagi przestrzennej z wykorzystaniem piłki tenisowej** (do wykonania w każdych warunkach) – prowadzi mgr Hanna Wesołowska-Szprada, Starszy Wykładowca w CWFiS UG i trener sekcji tenisa AZS UG.

1. **Trening „mobilizacja i stabilizacja”:**

<https://www.youtube.com/watch?v=wI6FpLkJS-o&feature=youtu.be>

1. **Trening koordynacji i równowagi przestrzennej z piłką tenisową:**

* Toczenie piłki podeszwą stopy (lewej, potem prawej), do przodu, do tyłu, w lewo (prawą nogą), w prawo (lewą nogą), z utrzymaniem prawidłowej sylwetki tenisowej, tułów wyprostowany, głowa wysoko w jego przedłużeniu, wzrok skierowany w stronę „wirtualnej” siatki
* Podawanie piłki z lewej nogi do prawej wewnętrzną częścią stopy, poruszając się w bok, do przodu i tyłu, stojąc zawsze przodem do „wirtualnej” siatki
* Uderzanie piłki prawą i lewą nogą na zmianę w ścianę: najpierw stojąc przodem, następnie na zmianę prawym i lewym bokiem (uderza noga zakroczna), niskie zejście na nogach
* Rytmiczne i wielokrotne „kozłowanie” piłki podeszwą (najpierw lewą, potem prawą). Przy odbiciach lewą stopą, lekkie podskoki wykonujemy na prawej nodze, stopa nogi uderzającej nie dotyka ziemi (zmiana nogi). Następnie naprzemianstronne kozłowanie, raz lewą i raz prawą nogą
* Żonglerka piłką – stopą, udem, głową
* Przechwytywanie piłki oburącz między nogami z każdorazową zmianą, raz lewe ramię z przodu, prawe z tyłu i odwrotnie. Stoimy w swobodnym rozkroku, nogi mocno ugięte w kolanach. Ćwiczenie wykonujemy w rytmie
* Chwyty piłki po koźle, nogi w swobodnym rozkroku:

- ramiona w bok na wysokości barków, piłka w prawej dłoni, upuszczenie piłki, półobrót i chwyt piłki lewą ręką ( i odwrotnie). Najpierw półobroty w przód, potem w tył. Następnie wykonujemy obrót (w przód, potem w tył) – dla ułatwienia piłkę uderzyć mocniej w ziemię

- piłka w lewej dłoni w przodu, kozłem podajemy piłkę między nogami, łapiemy za plecami prawą dłonią i podanie kozłem z tyłu do przodu (zmiana ręki). Następnie podanie i chwyt tą samą dłonią

- piłkę trzymamy oburącz z tyłu, upuszczamy, półobrót (w przód, później w tył), chwyt piłki po koźle

Życzymy wielu przyjemnych wrażeń i pamiętajcie: #zostańwdomu, #trenujSAM, #akcjaPLAŻA2020.

Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UG