
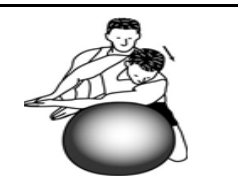
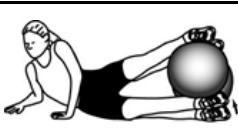
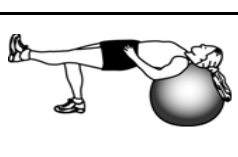
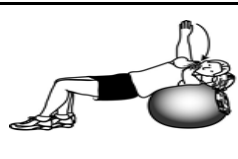
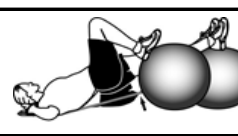

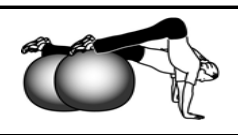
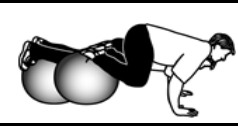



16.08.2013		Ćwiczenia z piłką stabilizacyjną	S1	S2
Zawodniczka X		Opis ćwiczeń		
1		Klęk na piłce (utrzymanie równowagi) Klęk na piłce - odstawianie nogi w bok	10/10	
2		Klęk przed piłką – rolowanie piłki łokciem (dłoń w supinacji) w przeciwną stronę	10/10	
3		Leżenie na boku (unoszenie piłki nogami) piłka pomiędzy stopami , prawa ręka ugięta w łokciu, druga stabilizuje pozycję (z przodu tułowia), piłka pomiędzy stopami – unoszenie piłki nogami w górę	10/10	
4		Leżenie tyłem na piłce piłka pod barkami, biodra uniesione, ręce wzdłuż tułowia lub na piersiach uniesienie prostej nogi do wysokości kolana drugiej – wytrzymać izometrycznie	10/10	
5		Leżenie tyłem na piłce piłka pod barkami, nogi ugięte w kolanach, ręce wyprostowane i połączone dłońmi przed twarzą - przetaczanie się w jedną i drugą stronę	12	12
6		Leżenie tyłem przed piłką rolowanie obunóż z pięt na pełne stopy (goleniowo-kulszowe)	12	12
7		Podpór przodem – piłka pod goleniami odstawić nogę w bok z jednoczesnym dotknięciem palcami stopy podłoża – wykonywać na zmianę	10/10	
8		Podpór przodem (Pike) piłka pod goleniami – rolowanie, przejście z goleni na palce stóp, biodra w górę	10	10
9		Podpór przodem – rolowanie przyciąganie kolan do klatki piersiowej	10	10
10		Podpór przodem (rolowanie ze skrętem) przyciągamy kolana do klatki piersiowej ze skrętem w biodrach (kolana na boku)	10/10	