

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 17

TEMAT: NAUKA/DOSKONALENIE PRZERZUTU BOKIEM (tzw. GWIAZDA).

W poniższych linkach pokazano jak nauczyć się wykonywać przerzut bokiem czyli tzw. gwiazdę. Proszę je obejrzeć, wybrać odpowiedni dla siebie sposób nauki tego ćwiczenia i spróbować je wykonać. Rzecz jasna dla klas 1-szych będzie to prawdopodobnie pierwsze zetknięcie się z tym elementem, dla klasy 2-giej to już powtórka – robiliśmy to przecież w ubiegłym roku ;-).

UWAGA!

Gwiazda to ćwiczenie dynamiczne – zupełnie inne niż wcześniejsze ćwiczenia statyczne – dlatego trzeba przy nim zachować zwiększony poziom bezpieczeństwa. Bezwzględnie należy zachować określone wcześniej (np. w zadaniu nr 9) warunki bezpieczeństwa wykonania zadania. No i potrzeba do jego wykonania więcej miejsca. No i warto by zapewnić sobie jeszcze pomoc drugiej osoby – na początku tej akrobatycznej drogi to wręcz nieocenione. Wbrew pozorom nie jest to jednak ćwiczenie bardzo trudne – wręcz przeciwnie. Życzę sukcesu i dociągnięcia bez jakiegokolwiek kontuzji do majowego weekendu ;-).

Linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=ASdD07pXyM4>

<https://www.youtube.com/watch?v=o7pBE1Ggc1o>

<https://www.youtube.com/watch?v=JdhbbailieA>

<https://www.youtube.com/watch?v=wY3uDtGQYGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=uqP0tpKVGlo>