

Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej.

Drabinka koordynacyjna służy do treningów koordynacji ruchowej, poprawy szybkości nóg oraz zwinności i czasu reakcji. Głównym atutem drabinki koordynacyjnej, jest stosunkowo małe zapotrzebowanie na przestrzeń, w której można ją używać. Wystarczy kawałek podłogi, niewielki skrawek boiska, który pozwoli wykonać wiele przydatnych zabaw i ćwiczeń.

Drabinkę wyklejamy w domu taśmą malarską :)

Przed ćwiczeniami koniecznie wykonaj rozgrzewkę, możesz skorzystać z linku poniżej:

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

Następnie przejdź do ćwiczeń na drabince :)

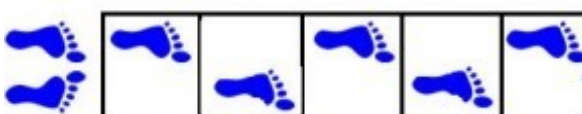
Powodzenia !

Podskoki:

obunóż w przód



naprzemianstronne LN i PN



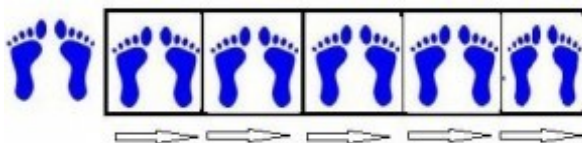
bokiem obunóż



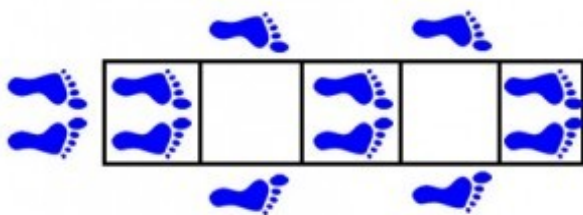
obunóż-LN-obunóż-PN-obunóż-LN



bokiem naprzemianstronne



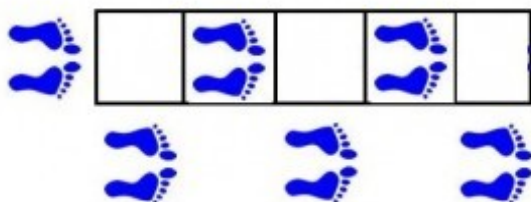
obunóż-rozkrok-obunóż



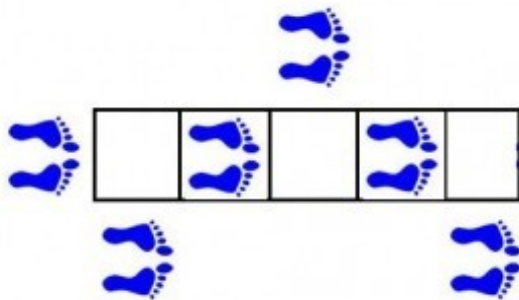
obunóż 2 szczelki w przód-obunóż 1 szczelki w tył-2 w przód-1 w tył



obunóż przód-obunóż-do prawego boku-przód-prawy bok



jw. lewy i prawy bok



podskoki slalomem

