

Beata Grzegorzczuk,
Lidia Korpak,
Małgorzata Plichcińska

WEF

(nie tylko) dla dziewcząt

- piłki Body Ball • laski gimnastyczne
- taśmy Thera Band • gimnastyka artystyczna



FORUM

Spis treści

Wstęp – Lidia Korpak	3
1. Piłki Body Ball – Beata Grzegorzczak	7
Ćwiczenia z piłkami Body Ball	24
2. Laski gimnastyczne – Lidia Korpak	41
Ćwiczenia z laskami gimnastycznymi	50
3. Taśmy Thera Band – Małgorzata Plichcińska	82
Ćwiczenia z taśmą Thera Band	83
4. Gimnastyka artystyczna – Lidia Korpak.....	106
Ćwiczenia i układy ze wstążką	109

Piłki Body Ball

Beata Grzegorzcyk

Wstęp

Piłka kojarzy się z dzieciństwem i czasem bez trosk zabaw. Dlatego dla urozmaicenia i uatrakcyjnienia zajęć ruchowych w szkole warto wykorzystać piłkę Body Ball, która wywołuje spontaniczne reakcje i uwalnia emocje.

Duża winylowa piłka została skonstruowana we Włoszech w latach 60. do zabaw dla dzieci. Jako przybór do ćwiczeń w rehabilitacji szybko zyskała zastosowanie głównie dzięki szwajcarskiej fizykoterapeutce Susan Klein. Dzisiaj piłki mają szerokie i wielofunkcyjne zastosowanie w rehabilitacji i fitnessie. Szkoła jest na pewno odpowiednim miejscem dla ich szerszego rozpropagowania wśród dzieci i młodzieży.

Zaletą piłek, które przybrały dziś różne nazewnictwo, jak: fitball, fitnessball, gymball, czy Body Ball, jest ich elastyczność, lekkość i bezpieczeństwo. Dzięki tym cechom nadają się one dla osób w każdym wieku i o zróżnicowanym stopniu sprawności ruchowej oraz o dowolnej kondycji.

Jedną z podstawowych zalet ćwiczeń z piłkami jest odciążenie kręgosłupa w trakcie zajęć przy zachowaniu jego naturalnych krzywizn. Ćwiczenia pomagają także usuwać istniejące napięcie mięśniowe, a przy tym nie powodują obciążenia stawów, zmniejszając znacznie ryzyko uszkodzeń aparatu ruchowego.

Istotnymi celami ćwiczeń z piłkami Body Ball są:

- doskonalenie równowagi,
- wzmacnianie mięśni,
- poprawa koordynacji,
- zwiększenie stabilizacji ciała,
- korygowanie postawy ciała,
- poprawa wytrzymałości organizmu,
- relaksacja i odprężenie,
- urozmaicenie treningu w kombinacji z innymi przyborami (np. taśmy, hantle, małe piłki).

Ćwiczenia na piłkach Body Ball to połączenie bezpiecznej aktywności z doskonałą zabawą.

Ogólne informacje o piłkach Body Ball

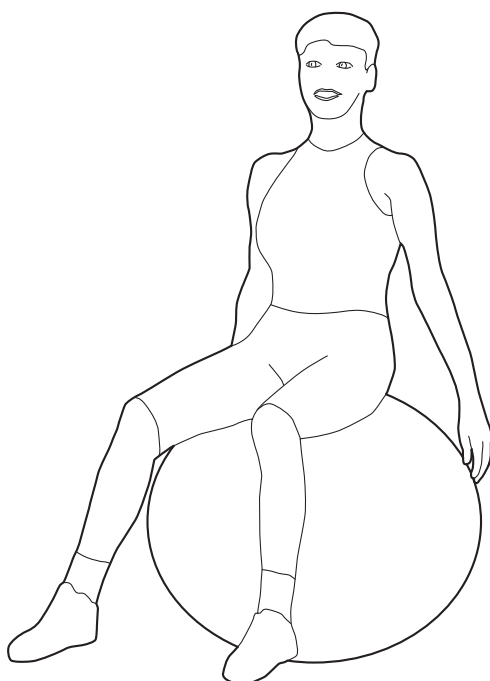
Zajęcia z piłką Body Ball mają charakter prozdrowotny. Ćwiczenia z piłką należą głównie do grupy ćwiczeń równoważnych przez szukanie balansu w pozycji siedzącej lub leżącej na piłce, która doskonale dopasowuje się do kształtu ciała. To także zestaw wielu ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne oraz relaksująco-rozciągających. Doskonają one gibkość, poprawiają wrażliwość nerwowo-motoryczną, wyrabiają refleks.

Piłka Body Ball wykonana jest z tworzywa PCV, którego wytrzymałość sprawia, że możemy na niej siedzieć, leżeć, a nawet skakać. Dobrej jakości piłki posiadają zabezpieczenie przed gwałtownym pęknięciem, a powietrze uchodzi z nich bardzo powoli, co zapobiega niespodziewanym wypadkom w trakcie ćwiczeń. Piłki cechuje zazwyczaj duża wytrzymałość, wartość maksymalnego obciążenia zawsze podana jest na opakowaniu.

Istotą doboru piłki do osoby ćwiczącej jest dostosowanie jej do wzrostu ćwiczącego. Gwarantuje to przyjmowanie przez ćwiczącego prawidłowej pozycji. Im osoba wyższa, tym większej piłki potrzebuje. Piłki do ćwiczeń występują obecnie w różnych kolorach. Większość firm rozróżnia wielkość piłki kolorystyką, a niektóre firmy tylko podają ich rozmiary. Oto zasady dobierania piłek do wzrostu:

- średnica 45 cm – wzrost 140–150 cm
- średnica 55 cm – wzrost 151–165 cm
- średnica 65 cm – wzrost 166–180 cm
- średnica 75 cm – wzrost 181–190 cm
- średnica 85 cm – wzrost powyżej 190 cm

Ogólnie przyjęta zasada w doborze piłki jest taka, że w podstawowej pozycji siedzącej (Rys. 1) stopy ćwiczącego powinny opierać się płasko na podłodze, a kolana i biodra powinny zginać się pod kątem nie większym niż 90 stopni (biodra nieco wyżej niż kolana).



Rys. 1 Podstawowa pozycja siedząca

Praktyczne wskazówki dla nauczyciela

- Strój ćwiczących powinien być wygodny i nie krępować ruchów (ze względu na ewentualne tarcie zalecane są spodnie długie lub 3/4).
- Ćwiczyć należy boso lub w nieślizgającym się obuwiu.
- Należy pamiętać o prawidłowym napompowaniu piłek (średnica piłek nie powinna przekraczać średnicy podanej w instrukcji lub na opakowaniu).
- Piłki powinny być chronione przed ostrymi przyborami i bardzo wysoką temperaturą.
- Przed zajęciami należy sprawdzić czystość i zabezpieczenie podłoża – osoby początkujące w czasie pierwszych prób ćwiczeń z piłką Body Ball mogą upaść.

Podział ćwiczeń

Różnorodność doboru ćwiczeń z piłką jest nieograniczona. W zależności od założeń taktycznych zajęć, wieku i stanu zaawansowania grupy proponuje się następujący podział ćwiczeń:

- ćwiczenia oswajające z przyborem,
- ćwiczenia równoważne,
- ćwiczenia wzmacniające,
- ćwiczenia rozciągające,
- ćwiczenia relaksacyjne.

Ćwiczenia oswajające z przyborem

Mają za zadanie oswoić ćwiczącego z piłką, zanim przystąpi on do ćwiczeń specjalistycznych. Body Ball jest przyborem rozmiarowo bardzo dużym i niestabilnym, dlatego ćwiczący musi nauczyć się go opanować i przyjmować prawidłowe pozycje ciała.

Ćwiczenia oswajające z piłką wykorzystuje się głównie w części wstępnej lekcji, podczas rozgrzewki. Często mają one charakter zabawowy, indywidualny lub grupowy.

- Przykładowe ćwiczenie: podskok z łapaniem piłki

Pozycja wyjściowa: pozycja rozkroczna, stopy ustawione szerzej od ramion, kolana ugięte; piłka trzymana w obu rękach, uczeń schyla się tak, by piłka znalazła się między jego nogami (Rys. 2)

Przebieg ćwiczenia: zgięcie kolan i wyskok w górę z jednoczesnym wyrzutem ramion w przód, a piłki w górę (Rys. 3); chwyt piłki i ugięcie kolan podczas lądowania