

Przygotowanie motoryczne dla zawodników wspinaczki sportowej (prowadzenie bouldering) dzieci 11-14 lat. Do zastosowania w grupie homogenicznej

Sekcja Wspinaczkowa UKS Lider

Tomasz Piąstka

Elementy motoryki siłowej, koordynacji, równowagi.

(Metodyka własna w oparciu o: Paweł Łydek, Łukasz Trzaskoma)

I. Rozgrzewka

rozgrzewka przed sesją techniczną wspinaczkową
(10-15 min)

A. podniesienie temperatury

1. pajacyki z elementem koordynacji
 - a) pajacyki symetryczne
 - b) pajacyki niesymetryczne (asymetria poprzeczna, asymetria strzałkowa)
 - c) krążenia z elementem koordynacji
 - d) krążenia niesymetryczne (asymetria poprzeczna, asymetria strzałkowa)

B. rotacja

1. WGS

C. wyprost, przeprost stabilizacja, równowaga

1. pies + misiu (dodatkowo jako element podniesienia temperatury)
2. jaskóły (równowaga, stabilizacja, świadomość ciała, rotacja bioder)

D. obręcz biodrowa, nogi

1. odwodzenia, przywodzenia, krążenia (równowaga, wyizolowanie ruchu))
2. kossak (mobilność bioder, równowaga)
3. wymachy balistyczne

E. obręcz barkowa

1. egipcjanin (świadomość ciała)
2. nadgarstki, palce
3. pompki (+stabilizacja, przeciw rotacja, równowaga, świadomość ciała)

F. rozruch wspinaczkowy

1. bouldering
2. prowadzenie

II. Motoryka

A. koordynacja

1. pajacyki z elementem koordynacji
 - a) pajacyki symetryczne
 - b) pajacyki niesymetryczne (asymetria poprzeczna, asymetria strzałkowa)
 - c) krążenia z elementem koordynacji
 - d) krążenia niesymetryczne (asymetria poprzeczna, asymetria strzałkowa)

B. równowaga + stabilizacja + posturalne

1. przejścia równoważne
2. przejścia równoważne z jaskółką
3. przejścia równoważne z balastem symetrycznym i asymetrycznym
4. przejścia równoważne z obciążeniem
5. przeskoki
6. jaskóły
 - a. jaskóły z kijami
 - b. jaskóły z rotacją bioder
 - c. jaskóły na kostkach
 - d. jaskóły z przysiadami

C. stabilizacja + posturalne + taśma tylna + brzuch + przywodziciele

1. gruszki
 - a. turek (+ obręcz barkowa)
 - b. turek (cardio + wytrzymałość)
 - c. swing+przysiad+klin+press (cardio + wytrzymałość)
2. brzuszki
 - a. wzniosy nóg
 - b. wzniosy łowia
 - c. przenoszenie piłki leżąc
3. bird dog
 - a. misiur
 - b. misiur + pies
 - c. misiur + kończyny naprzemiennie (świadomość ciała/równowaga)
 - d. misiur + obciążenie
4. scyzoryk
5. supermen
6. deska bokiem
7. deska bokiem + odwodzenia
8. mostek biodrowy
 - a. mostek biodrowy 90 stopni
 - b. mostek biodrowy na piętach
 - c. mostek biodrowy + odwodzenie

D. stabilizacja + równowaga + posturalne + rotacja

1. wykroki
 - a. wykroki wprost
 - b. wykroki z obciążeniem
 - c. wykroki z rotacją
2. wycieraczki
 - a. wycieraczki nogami
 - b. wycieraczki z obciążeniem

E. obręcz barkowa + rotatory

1. arm bar

2. krążenia

F. obręcz biodrowa + nogi

1. kossak

- a) kossak klasycznie
- b) kossak z siadem
- c) kossak z przejściem
- d) kossak z obciążeniem
- e) kossak z obciążeniem jednorącz (stabilizacja + równowaga)

2. pistolet

- a) pół pistolet

G. przerwy + łączenie serii

- 1. ćwiczenia w przerwie pomiędzy seriami
- 2. łączenie serii