

Ćwiczenia z plastronami



Ćwiczenia z plastronami, znacznikami czy kamizelkami, każdy może nazywać je troszkę inaczej. Są to ćwiczenia na koordynację ruchową, które można zastosować w ramach rozgrzewki. Poza tym jest to miła odmiana, z można powiedzieć, nietypowym przyborem. Na co dzień trener używa plastronów do podziału grupy na drużyny, a tutaj ćwiczymy wykorzystując je w zupełnie inny sposób. Dzieci naprawdę świetnie się bawią korzystając z plastronów.

Każdemu zawodnikowi rozdajemy po jednym plastronie. Dzieci w rozsypce rozstawiają się po całej sali czy boisku. Wszyscy trzymając plastrony w rękach. Stosujemy ćwiczenia indywidualne jak i w parach. Za chwilę wymienię je poniżej, nie musisz stosować ich wszystkich na raz, podczas jednego treningu. Wybierz, te które najbardziej Ci odpowiadają, ja zazwyczaj wybieram ok. 5 ćwiczeń.

Co możemy zrobić z plastronami?

Indywidualnie:

- podrzucamy i łapiemy plastron oburącz,
- podrzucamy lewą ręką, łapiemy prawą i na odwrót,
- podrzucamy plastron w dowolny sposób i "łapiemy" głową,
- podrzucamy plastron w dowolny sposób i "łapiemy" stopą,
- podrzucamy plastron w dowolny sposób i łapiemy go za plecami,

W parach:

- rzucamy do siebie jednym plastronem w dowolny sposób,
- rzucamy do siebie jednym plastronem zza głowy "z autu",
- jedna osoba ma dwa plastrony i rzucamy do siebie dwoma plastronami na raz,
- obaj zawodnicy trzymają po jednym plastronie i jednocześnie rzucają do siebie,
- stoimy ok. 2-3 metry od siebie, jeden zawodnik podrzuci plastron do góry i odskakuje, a drugi musi dobiec i złapać plastron,
- wkładamy plastrony w spodnie z tyłu i próbujemy utrzymać swój "ogonek" oraz zabrać "ogonek" kolegi w parze.

Mogę Cię zapewnić, że jest to naprawdę ciekawa odmiana dla starszych grup i dobre wprowadzenie dla najmłodszych grupy, by później robić podobne ćwiczenia koordynacyjne z piłkami. Plastron jest zdecydowanie łatwiej złapać niż piłkę i opada zdecydowanie wolniej. Dużo zabawy i śmiechu, robiłem te ćwiczenia już w kilku grupach (od 5 do 10 latków) i nie było dziecka, które robiłoby to bez szerokiego uśmiechu!