

Temat : Nauka gwiazdy na jednej ręce
Temat : Doskonalenie Gwiazdy na jednej ręce

PRZERZUT BOKIEM – METODYKA NAUCZANIA

Przystępując do nauczania przerzutu bokiem musimy być pewni, że osoba nauczana opanowała w stopniu przynajmniej dobrym stanie na rękach przy drabinkach. Powodem takiego podejścia jest fakt, iż przerzut bokiem wykonuje się w pozycji wyprostowanej, przez stanie na rękach właśnie.

Przerzut bokiem najlepiej jest rozpocząć z ustawienia przodem do kierunku wykonywania elementu.

Z postawy przodem do kierunku ruchu, wznosimy ramiona w przód w górę z jednoczesnym wznosem jednej nogi w przód. Wykonujemy krok w przód z jednoczesnym opadem tułowia oraz zamachem wyprostowaną nogą w tył. Ręce opieramy bokiem do kierunku wykonywania ćwiczenia, przechodzimy przez fazę stania na rękach, nogi są w pozycji rozkroczonej. Tułów musi być wyprostowany natomiast wzrok skierowany pomiędzy oparte na podłożu dłonie. W tej fazie następuje odepchnięcie kolejno ramion aż do lądowania w rozkroku z ramionami uniesionymi w górę na zewnątrz. Cały element należy wykonać dynamicznie, tak by przesunąć się jak najdalej w płaszczyźnie czołowej.

Ćwiczenia przygotowawcze:

Po pierwsze i najważniejsze to wzmocnienie mięśni i stawów obręczy barkowej, gdyż to właśnie na niej spocznie największy ciężar tego ćwiczenia. Nie zapominajmy o gibkości stawów biodrowych, a więc na zwiększeniu ruchomości.

1. Opanowanie stania na rękach.
2. Zwisy głową w dół.
3. Przeskoki zawrotne.
4. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę, skrzynię itd.
5. Stanie na rękach w rozkroku z asekuracją.
6. W staniu na rękach w rozkroku przenoszenie ciężaru z ręki na rękę z asekuracją.
7. Przerzut bokiem z różnych pozycji np. z przysiadu podpartego
8. Przerzut bokiem z pomocą współćwiczącego

9. Przerzut bokiem nad miękką przeszkodą
10. Przerzut bokiem pomiędzy dwoma materacami
11. Przerzut w pełnej formie

Ćwiczenie to możemy sobie ułatwić stosując różnego rodzaju pomoc np. wyznaczanie sobie linii kredą na podłożu. Ustawiając pionowo dwa materace, tak by wykonać element pomiędzy nimi. Skorzystać z równi pochyłej.

Przerzut bokiem metodyka nauczania. Najczęstsze błędy:

1. Krok w przód bez jednoczesnego uniesienia dłoni
2. Jednoczesne ułożenie dłoni na podłożu
3. Ugięcie bioder w stanie na rękach
4. Nie ustawienie dłoni w jednej linii na podłożu/ schodzenie z linii ruchu
5. Łączenie bóg a także ramion w momencie wykonywania ruchu
6. Nieumiejętność utrzymania prostego i napiętego tułowia
7. Brak pełnego zamachu
8. Uginanie ramion

Pozdrawiam