

Scenariusz zajęć tanecznych na tydzień 18-22.05.2020r.

**Witam Was serdecznie :)
Zapraszam do wspólnego treningu.**

Rozgrzewka ogólnorozwojowa:

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Krążenia ramion

Wykonujemy krążenia oburącz:

20 razy w przód,

20 razy w tył,

20 razy w przeciwne strony.

3. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde)

-opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);

-podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde)

-opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);

-krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;

-krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);

-krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;

-przysiady.

- skłony tułowia do nóg (raz do lewej nogi, raz do prawej)

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde)

-pompki;

-brzuszki;

-brzuszki skośne;

-nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;

Trening tabaty:

<https://www.youtube.com/watch?v=GevDkr8a6Nc>

Przykładowe rozgrzewki:

1. Rozgrzewka przed ćwiczeniami – Monika Kołakowska

<https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPIId54GE>

2. Rozgrzewka (4 min.) - ćwiczenia na początek treningu w domu- Centrum Sportowca.pl

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=24s

3. Ewa Chodakowska – Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=rx2FMIf8sGU>

Przykładowe utwory muzyczne do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=CJC4YLC6hxo>

Utwór muzyczny do układu tanecznego:

Jason Derulo - "Get Ugly"

<https://www.youtube.com/watch?v=S2IqnitdPdc>

