

Ogólnorozwojowe
przygotowanie zawodników od
kategorii dziecka do rzutów
lekkoatletycznych ze
szczególnym uwzględnieniem
rzutu piłeczką palantową

Henryk Michalski

Przygotowanie do rzutów lekkoatletycznych przedszkolaków i uczniów klas 1, 2.

- Place zabaw
- Trampoliny
- Pływanie
- Jazda na rowerze
- Ścianka wspinaczkowa
- Park linowy
- Rywalizacja sportowa
- Orientacja przestrzenna, akrobatyka
- Rzuty różnym sprzętem, gry i zabawy

Place zabaw



LKS JANTAR UL



LKS JANTAR UL



LKS JANTAR UL



LKS JANTAR UL



LKS JANTAR U



Trampoliny, basen z kulkami



Trampoliny



Pływanie



Jazda na rowerze



LKS JANTAR UL



Ścianka wspinaczkowa



Park linowy



Rywalizacja sportowa





ANTAR U

Orientacja przestrzenna, akrobatyka



Rzuty różnym sprzętem



Przygotowanie do rzutów lekkoatletycznych dzieci młodszych

- Przy ćwiczeniach obejmujących krążenia ramionami zwrócić uwagę na wyprost ramion, biegi bokiem, krok dostawny, krok skrzyżny.
- Sprawność ogólna, ćwiczenia na materacach - zeskoku: rozciąganie w tym siady płotkarskie, szpagaty; gimnastyka; elementy akrobatyki (przewroty w przód i w tył; stanie na rękach; przerzut bokiem w tym na jednej ręce i bez pomocy rąk; przerzut podparty w przód i w tył; salto w tył i w przód; sprężynka, mostek ze stania- zabranie nóg.
- Technika sprawność płotkarska, na niskich płotkach 60cm najlepiej uchylnych
- Gimnastyka przyrządowa: ćwiczenia na kółkach (odwały, zwis przewrotny, bujanie, krążenia całym ciałem) ćwiczenia na drążku (odwały, podciąganie, wymyk. Wskakiwanie do podporu)

- Ćwiczenia w podporach: bieg na czworaka w przód, nogami w tył, prawym bokiem, lewym bokiem, w podporze tyłem, nogami w przód i tyłem; skoki zajęcze; przeskoki zawrotne; pokonywanie przeszkód np. skrzynia: gra w piłkę w podporach.
- Gry i zabawy rzutne: np. kwadrant z rzutem piłki siatkowej lub zagrywką tenisową; gra w pięciu podań; dwa ognie.
- Wycieczki górskie, wspinanie
- Jazda na wrotkach i na rolkach
- Narty zjazdowe; narty biegowe – styl klasyczny i łyżwowy
- Kajaki



ANTAR U





SIANTAR U



Kajaki



Rolki / Wrotki



Narty



Skok w dal przez płotki



Przygotowanie do rzutów lekkoatletycznych dzieci starszych

- Ćwiczenia jak dla dzieci młodszych
- Ćwiczenia rozciągające barki (laska; guma; na materacu przy drabinkach)
- Rzuty jednorącz różnym sprzętem: piłeczką palantową; lotki vortex; piłkami siatkowymi; piłkami ręcznymi (bez kleju) piłkami koszykowymi; zawsze tyle samo rzutów prawa i lewą ręką. W tym rzuty do ustawionego celu na podłożu; do podrzuconej piłki; do celu na ścianie
- Gry zespołowe: piłka ręczna bez kozłowania; piłka koszykowa bez kozłowania; piłka siatkowa z zagrywką tenisową; UNI HOK; piłka nożna szczególnie dla dziewcząt; gra w palanta; badminton

- Technika bojów ciężarowych, ćwiczenia z kijkiem bambusowym: przysiad ramiona w górze; rwanie do przysiadu; ciągi rwaniowe; rwanie do wypadu, lub do bloku - oszczep; zarzut do przysiadu; pajace; wybijanka

Przygotowanie do rzutów lekkoatletycznych młodzików

- Dla dzieci z nadwagą w tym dla dzieci młodszych, dzieci starszych, młodzików, juniorów propozycja treningu wydolności ogólnej: pływanie (style zmienne, pływanie pod wodą); rower, rower górski; rolki; łyżwy; kajaki; narty biegowe, zjazdowe, skitouring; bieżnia ruchoma; ergometr; rower stacjonarny.
- Ćwiczenia – wzmacniające barki, elementy techniki z butelkami z wodą lub piłkami 500-1000g trzymanymi w rękach
- Ćwiczenia z piłkami lekarskimi: rzuty oburącz, z leżenia tyłem; z leżenia do siadu + rzut; z leżenia przewrotnego; z przewrotu w przód; w siadzie odrzuty zza głowy- francuzy; z klęku obunóż; z klęku jednonóż; z klęku -na piłce do wstania do pozycji wyrzutnej; z podłożonej piłki gumowej; z ustawienia przodem;

- z pozycji wyrzutnej; z marszu; marsz + przeskok; bieg + przeskok
- pchnięcia piłką lekarską prawą ręką i lewą ręką: z miejsca; z marszu; z biegu
- Ćwiczenia z workiem z wodą ok. 10kg
- Rzuty jednoręcz jak dzieci starsze, dodatkowo: z pozycji wyrzutnej uderzenia w liścia lub szarfę zwisającą na wysokości głowy z drążka
- Rzuty: kijkami leszczynowymi; oszczepem bambusowym; oszczepem
- Ćwiczenia z talerzem 5-10kg; hantlami; sztangą
- Ćwiczenia z młotem dla oszczepników zamachy oburęcz i jednoręcz
- Elementy techniki rozbiegu: krok dostawny; bieg skrzyżny; bieg bokiem; nabieg z odprowadzeniem sprzętu; przeskokami

JANTAR U



ANTAR U



ANTAR U



ANTAR U



ANTAR U





Przygotowanie do rzutów lekkoatletycznych dla starszych kategorii wiekowych

- Dodatkowo uderzenia siekierą ok. 300 uderzeń 2x w tygodniu
- Siła na większych obciążeniach
- W październiku jazda na rowerze (rower górski)
- W listopadzie zgrupowanie sportowe w górach co 2 dzień wycieczka w góry
- Technika rzuty piłkami w ściankę

SIANTAR U







ANTAR U



ANTAR U



ANTAR U



ANTAR U



ANTAR U

