

## Przykładowa rozgrzewka

**Rozgrzewkę wykonujemy w dwóch rzędach. Sam dystans rozgrzewki na boisku do końca pola karnego czyli szesnastki.**

1. Trucht 3x
2. Obustronne i przemienne krążenie ramion 2x
3. Wymachy ramion z podskokami x2 (lewa noga prawa ręka, prawa noga lewa ręka)
4. Zbieranie grzybków 2x
5. 1x parę kroków i skłon
6. 1x parę kroków sprintem i wyskok do główki
7. 2x skip A, B, C.
8. 1x okrężne ruchy pachwin do wewnątrz, 1x okrężne ruchy pachwin na zewnątrz
9. Krok dostawny 2x.
10. Przeplatanka 2x.
11. Wyrzuty nóg przed siebie (ręce wyprostowane przed nami i staramy się dotknąć prawą nogę lewej ręki itd.) 5-10x na każdą nogę. Mniej więcej 2serie.
12. Marsz na palcach 1x na piętach 1x na zewnętrznych częściach stop 1x, na wewnętrznych częściach stopy 1x.

### **Rozciąganie:**

1. Klękamy na jednym kolanie, a drugą nogę wyprostowujemy na bok tworząc kąt prosty, staramy się dotknąć rękoma stopy wyprostowanej nogi, wytrzymujemy 15-20s, powtarzamy 2x na każdą nogę.
2. Stajemy w rozkroku jak do szpagatu i napinamy mięśnie nóg.
3. Stajemy w lekkim rozkroku, ręce kładziemy na biodrach i kręcimy bioderkami min.5x w każdą stronę.
4. Robimy 10 podskoków obunóż w miejscu.
5. Nogi złączone i robimy skłon starając się dotknąć rękoma ziemi min 5x
6. Tak samo jak poprzednio tyle, że tym razem krzyżujemy nogi, wytrzymujemy w tej pozycji min 5x
7. Stajemy w rozkroku i robimy wymachy ramion dotykając na zmianę prawej i lewej stopy min 10x
8. Stajemy w rozkroku i robimy skłon (prawa stopa, lewa stopa, wyprost) min 10x.
9. Stajemy w lekkim rozkroku i nie odrywając nóg od ziemi robimy wymachy rąk na boki 10x.
10. Kończymy 3 sprintami do końca pola karnego.

**Pamiętajcie, że jest to jedynie wzór rozgrzewki, nie ma najmniejszego problemu aby osoba przeprowadzająca rozgrzewkę wykonywała własne znane jej ćwiczenia. Ta lista ma być jedynie małą inspiracją. Proszę jednak pamiętać, że rozgrzewanie zaczynamy od górnych partii ciała z czasem schodząc coraz niżej.**