

UKŁAD CHOREOGRAFICZNY Z PODKŁADEM MUZYCZNYM

AUTOR: STELA CHELWING

CZAS: 55MIN

TEMAT: CHOREOGRAFIA DLA ĆWICZEŃ WYCISZAJĄCYCH

Tok	Opis
<p>I CZĘŚĆ WSTĘPNA CZAS TRWANIA 7'</p>	<p>Rozgrzewka przy „Sia - 1000 forms of fear”</p> <ol style="list-style-type: none">1.wdech/wydech z ruszeniem RR góra/dół, powtórz x 102.wdech wznos RR i wydech zejście półprzysiadu RR dół, powtórz x 103.półprzysiad PR góra, LR dół, nożyce przodem, powtórz x 104.półprzysiad LR góra, PR dół, przenos RR bokiem, powtórz x 105.rozkrok, skłon T, złożone przedramiona, głowa między RR, rozciąganie kulszowo-goleniowych, pogłębienie ruchu, gdy blokada w biodrach puści, przenos ciężaru ciała na przód stopy6.stojąc przed matą skrzyżować NN, przejść do siadu
<p>II CZĘŚĆ GŁÓWNA CZAS TRWANIA 44'</p>	<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none">1.w siadzie dłonie pod kolana, roll kręgosłupa do połowy, powrót, powtórz x 102.w siadzie dłonie pod kolana, roll kręgosłupa do połowy plus przenos PR w bok, najdalej do linii barku, powrót, roll kręgosłupa do połowy plus przenos LR w bok, powtórz x 103.w siadzie dłonie pod kolana, roll kręgosłupa do połowy plus przenos RR w bok, najdalej do linii barku, powrót, powtórz x 54.leżenie tyłem, nogi 70-80st.w kolanach, stopy i kolana złożone, RR wzdłuż T, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych, praca RR w górę i w dół o małym zakresie ruchu i szybkich powtórzeniach, wdech 5 ruchów RR, wydech 5 ruchów RR, całość powtórz x 105.leżenie tyłem, nogi 70-80st.w kolanach, stopy i kolana złożone, RR wzdłuż T, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych, wznos NN nad biodra, kąt prosty w kolanach, praca RR w górę i w dół o małym zakresie ruchu i szybkich powtórzeniach, wdech 5 ruchów RR, wydech 5 ruchów RR, całość powtórz x 106.leżenie tyłem, nogi 70-80st.w kolanach, stopy i kolana złożone, RR wzdłuż T, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych, wznos NN z wyprostem na wysokość guzów kulszowych, praca RR w górę i w dół o małym zakresie ruchu i szybkich powtórzeniach, wdech 5 ruchów RR, wydech 5 ruchów RR, całość powtórz x 107.leżenie tyłem, nogi 70-80st.w kolanach, stopy i kolana złożone, RR wzdłuż T, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych, wznos NN z wyprostem za guzy kulszowe, praca RR w górę i w dół o małym zakresie ruchu i szybkich powtórzeniach, wdech 5 ruchów RR, wydech 5 ruchów RR, całość powtórz x 10

CZĘŚĆ III
KOŃCOWA
CZAS TRWANIA
7'

8. leżenie tyłem NN razem na wysokości bioder, przejście do leżenia przewrotnego, powrót odkładając kręgosłup za kręgiem, NN kończą prace na wysokości bioder, powtórz x 8

9. leżenie tyłem NN razem na wysokości bioder, przejście do leżenia przewrotnego, NN rozsunąć na szerokość RR, powrót rolując kręgosłup, NN złączone kończą prace na wysokości bioder, powtórz x 8

10. leżenie tyłem NN razem na wysokości bioder, przejście do leżenia przewrotnego ze stopami point, NN rozsunąć na szerokość RR stopy do flex, powrót odkładając kręgosłup za kręgiem, NN złączone kończą prace na wysokości bioder, stopy point, powtórz x 8

11. leżenie tyłem, RR przytrzymują NN ugięte blisko klatki piersiowej, wyprost PN na wysokość biodra, LN zostaje ugięta, przenos PN nad lewe biodro, w dół, w bok na zewnątrz i do siebie, powtórz x 8

12. leżenie tyłem, RR przytrzymują NN ugięte blisko klatki piersiowej, wyprost LN na wysokość biodra, PN zostaje ugięta, przenos LN nad prawe biodro, w dół, w bok na zewnątrz i do siebie, powtórz x 8

13. leżenie tyłem, RR przytrzymują NN ugięte blisko klatki piersiowej, wyprost PN na wysokość biodra, LN zostaje ugięta, przenos PN za prawe biodro, w dół, w bok na zewnątrz i do siebie, powtórz x 8

14. leżenie tyłem, RR przytrzymują NN ugięte blisko klatki piersiowej, wyprost LN na wysokość biodra, PN zostaje ugięta, przenos LN za lewe biodro, w dół, w bok na zewnątrz i do siebie, powtórz x 8

15. leżenie tyłem, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych, przyciągnij PN do siebie, LN uniesiona, przyciąganie na zmianę lewego i prawego kolana do klatki piersiowej, powtórz x 8

16. leżenie tyłem, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych, NN ugięte przy klatce, jednoczesny wyprost NN i chwyt dłońmi uda powyżej pośladków, przyciągnięcie kolan do klatki, powtórz x 8

17. siad z ugiętymi NN, chwyt dłońmi za kostki, na przemian prostowanie prawej i lewej nogi w górę, powtórz x 10

18. siad z ugiętymi NN, chwyt dłońmi za kostki, jednoczesne prostowanie NN w górę, powtórz x 10

19. siad z ugiętymi NN, chwyt dłońmi za kostki, jednoczesne wyprostowanie NN w górę, kołyska w tył, powtórz x 8

20. leżenie tyłem RR wzdłuż tułowia, krążenia złączonymi i wyprostowanymi NN w prawą i w lewą stronę, powtórz x 10.

Wyciszenie:

1. leżenie tyłem z nogami skrzyżowanymi, RR wzdłuż T

2. leżenie przodem z PN ugięta na wysokości bioder, z kątem prostym w kolanie

3. leżenie przodem z LN ugięta na wysokości bioder, z kątem prostym w kolanie

4. leżenie przodem, RR szeroko w linii barków, wznos i wydłużanie T z ugiętymi łokciami, opuszczonymi barkami

6. przejście do pozycji liścia

