

UNIVERSITATEA „BABES BOLYAI”, CLUJ NAPOCA
FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT

Exerciții complexe pentru dezvoltarea fizică cu obiecte portative

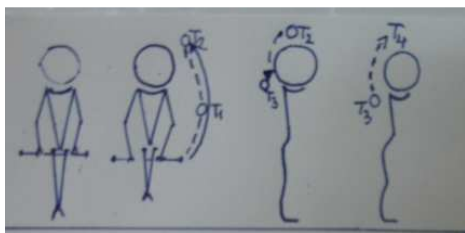
Student: Dachman Daniel
Grupa: 208
Anul: II
Specializarea : Kinetoterapie

Exerciții complexe pentru dezvoltarea fizică cu obiecte portative

Exemple de exerciții executate de pe loc(bastonul):

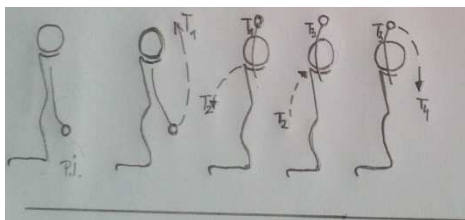
1. Stând depărtat, bastonul jos, apucat la lățimea umerilor:

- T1. ridicarea bastonului înainte;
- T2. ridicarea bastonului sus;
- T3. îndoirea brațelor și coborârea bastonului la ceafă;
- T4. întinderea brațelor cu ridicarea bastonului sus;
- T5. coborârea trunchiului în lateral, stînga;
- T6. coborârea trunchiului în lateral, dreapta
- T7. revenire, cu brațele sus;
- T8. coborârea brațelor înainte jos.



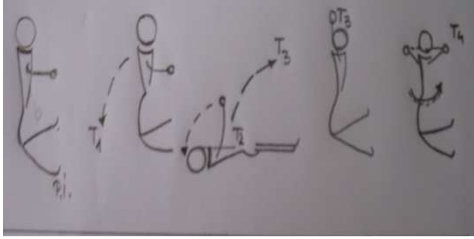
2. Stând pe genunchi, bastonul jos, ținuta cu ambele mâini:

- T1. ridicarea bastonului sus;
- T2. extensie, cu privirea în verticală;
- T3. revenire, bastonul sus;
- T4. ducerea piciorului stâng înainte;
- T5. revenire, pe genunchi;
- T6. ducerea piciorului drept înainte;
- T7. revenire, pe genunchi;
- T8. lăsarea bastonului jos, ținut cu ambele mâini.



3. Șezând, picioarele ușor depărtate, cu bastonul în față:

- T1. trecere în culcat dorsal, cu bastonul în verticală sus;
- T2. trecerea brațelor înapoi jos, cu atingerea bastonului de sol;
- T3. ridicarea trunchiului, cu brațele deasupra capului;
- T4. răsucirea trunchiului spre stînga și coborârea brațelor pe orizontală;
- T5. revenire, cu brațele deasupra capului;
- T6. răsucirea trunchiului spre dreapta și coborârea brațelor pe orizontală,
- T7. revenire, cu brațele deasupra capului;
- T8. lăsarea brațelor în față.



4. Culcat dorsal, cu bastonul apucate în ambele mâini pe sol;

T1. ridicarea trunchiului în sus și cu ridicarea piciorului drept în vertical;

T2. revenire în culcat dorsal;

T3. ridicarea trunchiului în sus și cu ridicarea piciorului stâng în verticală;

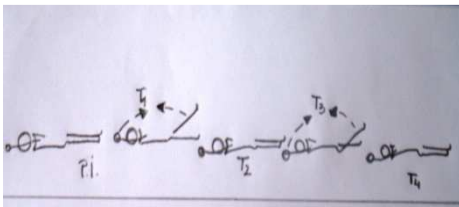
T4. revenire în culcat dorsal;

T5. ridicarea brațelor în sus, și ridicarea bazinului în verticală;

T6. revenire în culcat dorsal;

T7. ridicarea trunchiului și cu ridicarea ambelor picioare în verticală;

T8. revenire în culcat dorsal.



Exerciții executate din deplasare:

5. Mers pe vârfuri brațele sus, bastonul apucat la lățimea umerilor: extensia brațelor înapoi la fiecare pas;

6. Mers, bastonul înainte, apucat de capete, cu balansarea picioarelor alternativ la baston;

7. Mers înainte, bastonul sus, apucat de capete, la fiecare pas îndoirea trunchiului înainte, bastonul cât mai aproape de sol;

8. Mers lateral spre partea dreapta, cu rotirea bastonului la fiecare pas. Acelasi procedeu si pentru partea stanga.

Exemple de exerciții cu mingea medicinală:

1. Stând departat, mingea în față jos, apucată cu ambele mâini:

T1. ducerea brațelor înainte;

T2. revenire cu mingea în față jos;

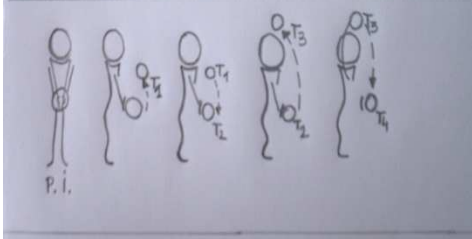
T3. ducerea mingii sus, deasupra capului;

T4. revenire în poziția inițială;

T5. ridicarea brațelor înainte;

T6. flexarea genunchilor, îndoirea brațelor, mingea la piept;

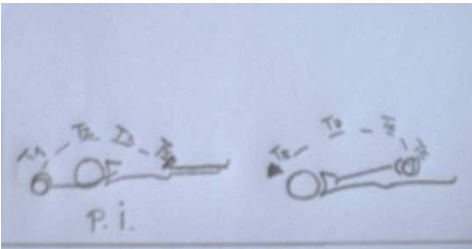
T7-T8 revenire în poziția inițială.



2. Culcat dorsal, mingea ținută cu brațele sus pe sol:

T1-T4. ducerea ritmică a brațelor înainte, așezând mingea pe coapse;

T5-T8 revenire în același procedeu în poziția inițială.



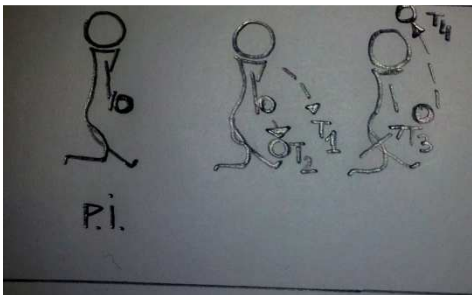
3. Pe genunchiul stâng, piciorul drept întins înainte;

T1-T2. îndoirea trunchiului înainte și ducerea mingii la vârful piciorului întins;

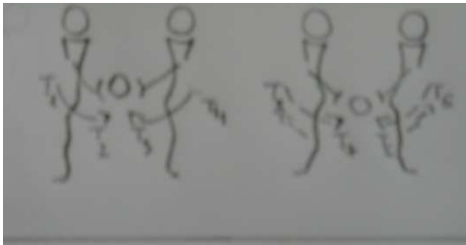
T3-T4. ridicarea șezutei cu ducerea mingii sus;

T5-T6. îndoirea genunchilor și așezarea mingii între glezne;

T7-T8. revenire, în poziția inițială.



4. Exerciții în perechi, din stând depărtat spate în spate:
 T1-T2. răsucirea trunchiului la stânga cu arcuire;
 T3-T4. răsucirea trunchiului la dreapta cu arcuire și predarea mingii partenerului;
 T5-T6. răsucirea trunchiului la dreapta cu arcuire;
 T7-T8. răsucirea trunchiului la stânga cu arcuire și predarea mingii partenerului.

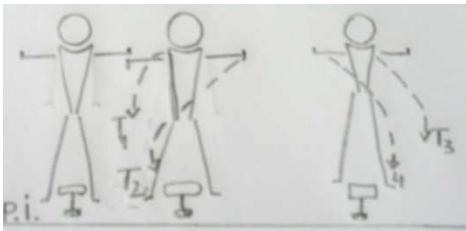


Exerciții cu mingea medicinală din deplasare:

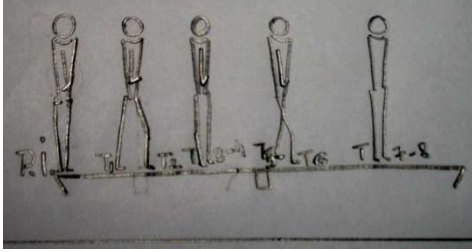
5. Culcat dorsal în sprijin pe brațe și rularea mingii cu ambele picioare;
6. Mers fandat, cu mutarea alternativă a mingii pe sub genunchi;
7. Mers cu ridicarea alternativă a genunchilor, mingea ținută în ambele mâini în față;
8. Sărituri cu deplasare peste mingile așezate pe sol.

Exemple de exerciții efectuate la banca de gimnastică:

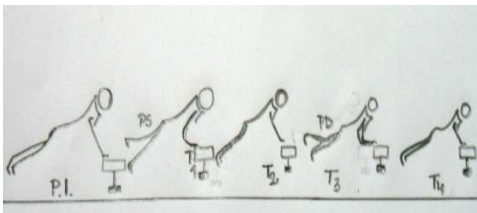
1. Stând depărtat, încalcând banca și cu brațele în lateral:
 T1-T2. îndoirea trunchiului pe piciorul drept cu apucarea gleznei cu mâna stângă;
 T3-T4. îndoirea trunchiului pe piciorul stâng cu apucarea gleznei cu mâna dreaptă;
 T5-T6. sărituri pe bancă cu ambele mâini în lateral, revenire în poziția inițială;
 T7-T8. așezare pe bancă și revenire în poziția inițială.



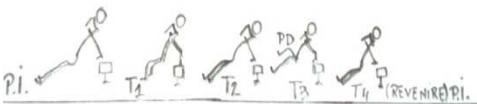
2. Stând pe bancă cu fața spre geam, cu brațele așezate pe solduri:
 T1-T4. pas, cu mutarea piciorului stâng în spate, fandare pe piciorul drept înainte, revenire în poziția inițială.
 T5-T8. pas, cu mutarea piciorului drept în spate, fandare pe piciorul stâng înainte, revenire în poziția inițială.



3. Sprijin facial pe bancă cu ambele mâini:
 - T1. îndoirea brațelor cu balansarea piciorului stâng înapoi;
 - T2. revenire în poziția inițială;
 - T3. îndoirea ambelor picioarelor atingând solul;
 - T4. revenire în poziția inițială;
 - T5. îndoirea brațelor cu balansarea piciorului drept înapoi;
 - T6. revenire în poziția inițială;
 - T7. ridicarea bazinului în verticală;
 - T8. Revenire în poziția inițială.



4. Culcat dorsal, sprijin pe brațe, ambele picioare întinse în față:
 - T1. flexia brațelor și îndoirea genunchilor la 90°;
 - T2. revenire în poziția inițială;
 - T3. flexia brațelor și îndoirea piciorului drept la piept;
 - T4. revenire în poziția inițială;
 - T5. flexia brațelor și îndoirea piciorului stâng la piept;
 - T6. revenire în poziția inițială;
 - T7-T8. așezarea șezutului pe banca, revenire în poziția inițială.



5. Culcat dorsal pe banca, cu mainile apucate de capatul băncii:
 - T1-T4. ridicarea picioarelor în verticală, balansarea ambelor picioare înainte și înapoi;
 - T5. ridicarea piciorului drept la verticală, îndoirea trunchiului și apucarea gleznei cu ambele mâini;
 - T6. revenire în culcat dorsal;

T7. ridicarea piciorului stâng la verticală, îndoirea trunchiului și apucarea gleznei cu ambele mâini.
T8. revenire în poziția inițială.

6. Stând pe bancă, lateral la capatul băncii, mâinile ușor îndoite, sărituri pe bancă cu aterizare pe sol, până la celălalt capăt al băncii și înapoi.
7. Stând pe bancă, la capatul băncii, la pas, ridicări alternative de picioare în orizontală până în capătul băncii și înapoi.
8. Sărituri de pe bănci pe sol și înapoi pe bănci.

Exemple de exerciții la scară fixă:

1. Atârnat, cu spatele la scara fixă:
T1-T4. ridicarea și îndoirea picioarelor la piept și revenire în poziția inițială;
T5-T8. ridicarea picioarelor în orizontală, departare în lateral și revenire în poziția inițială.
2. Stând facial pe a 3 a șipcă, apucat la nivelul pieptului:
T1-T2. întinderea brațelor cu lăsare înapoi;
T3-T4. întinderea brațelor cu lăsare înapoi, și piciorul stâng ridicat înapoi, revenire în poziția inițială;
T5-T6. întinderea brațelor cu lăsare înapoi, și piciorul drept ridicat înapoi, revenire în poziția inițială;
T7-T8. atârnat, cu ridicarea picioarelor la șezută, revenire în poziția inițială.
3. Stând depărtat cu spatele la scara fixă, la distanța de 1-2m, brațele lateral:
T1-T2. răsucirea trunchiului la stânga, cu apucarea șipcii în dreptul umărului;
T3. revenire;
T4-T5. răsucirea trunchiului la dreapta, cu apucarea șipcii în dreptul umărului;
T6. revenire;
T7-T8. lăsarea brațelor înapoi cu apucarea șipcii, și revenire în poziția inițială.
4. Sprijin facial, cu ambele picioare pe șipca a-2-a:
T1. îndoirea brațelor;
T2. revenire în poziția inițială;
T3. îndoirea brațelor și ridicarea piciorului stâng în verticală;
T4. revenire în poziția inițială;

T5. răsucirea trunchiului spre dreapta, mâna dreaptă spre verticală;

T6. revenire în poziția inițială;

T7. răsucirea trunchiului spre stânga, mâna stângă spre verticală.

T8. revenire în poziția inițială;

5. Culcat dorsal, cu brațele apucate pe a 2 a șipcă, cu ambele picioare întinse pe sol:

T1-T4. ridicarea picioarelor în verticală și atingerea șipcii cu partea inferioară a labei, revenire în poziția inițială;

T5-T8. răsucirea corpului spre stânga, revenire, răsucirea corpului spre dreapta, revenire în p.i.

Exerciții cu partener

6. Stând depărtat față în spate, cu fața la scara fixă, partenera apucat de scara fixă la nivelul umerilor cu brațele îndoite, partenera din spate cu mâinile sprijinite pe spatele primei:

T1-T2. partenera nr.1 execută lăsarea corpului spre partenera nr.2 ce opune rezistență;

T3-T4. revenire cu o acțiune ușoară a partenerului nr.2 către partenera nr.1;

T5-T6. răsucirea trunchiului spre stânga către partenera nr.2 cu apucarea brațelor de umărul ei, revenire;

T7-T8. răsucirea trunchiului spre dreapta, către partenera nr.2 cu apucarea brațelor de umărul ei, revenire.

7. Față în față, nr.1 stând cu spatele la scara fixă, apucat de șipca cu brațele sus;

T1-T2. ridicarea piciorului drept partenerei nr.1, așezând talpa piciorului pe coapsa dreaptă al partenerei nr.2, revenire;

T3-T4. ridicarea piciorului stâng al partenerei nr.1, așezând talpa piciorului pe coapsa stângă al partenerei nr.2, revenire;

T5-T8. ridicarea ambelor picioare al partenerei nr.1, cu așezarea picioarelor pe soldul partenerei nr.2 menținând ușor, revenire în poziția inițială;

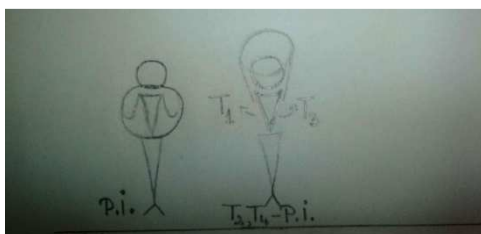
8. Stând lateral cu mâna stângă apucat de șipcă și cealaltă în lateral, față în față;

T1-T4. ridicarea piciorului drept la orizontală al partenerului nr1, cu atingerea piciorului stâng al partenerei nr.2, menținând ușor, revenire în poziția inițială;

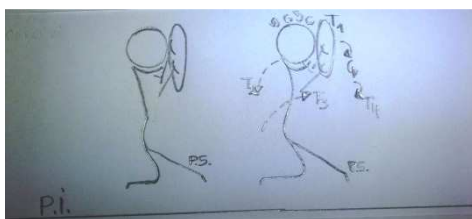
T5-T8. fandare laterală cu ridicarea brațului drept apucat de brațul partenerei cu nr.2, menținând ușor, revenire în poziția inițială.

Exerciții cu cercuri:

1. Stând, brațul drept lateral, cercul apucat cu mâna dreaptă, palma privește înapoi:
T1. balansul cercului spre stânga;
T2. balansul cercului spre dreapta;
T3. balansul cercului prin spate spre stânga, preluarea lui cu mâna stângă dedesubt apucat;
T4. balans spre dreapta, prin față, cu cercul în mâna stângă;
T5. idem spre stânga;
T6. balans spre dreapta prin spate, cercul trecând în mâna dreaptă;
T7-T8. balans spre stânga și spre dreapta prin față cu oprire în poziția inițială.
2. Stând, cu brațele apucate de lateralele cercului, la nivelul abdomenului:
T1. ridicarea brațelor deasupra capului cu răsucire ușoară a trunchiului spre dreapta;
T2. revenire în poziția inițială;
T3. ridicarea brațelor deasupra capului cu o răsucire ușoară a trunchiului spre stânga;
T4. revenire în poziția inițială;
T5. îndoirea genunchilor și ridicarea cercului deasupra capului;
T6. revenire în poziția inițială;
T7. aplecarea trunchiului înapoi cu atingerea cercului pe sol;
T8. revenire în poziția inițială.



3. Pe genunchiul drept, piciorul stâng întins înainte pe vârf, cercul ținut la umărul drept:
T1.T2. rotarea cercului înapoi cu o ușoară extensie a trunchiului;
T3-T4. revenire cu trecere prin poziția inițială și rotarea cercului înainte, cu așezare pe călcâiul piciorului drept, piciorul stâng întins în față și aplecarea trunchiului în față
T5-T6. revenire în poziția inițială;
T7-T8. aplecarea trunchiului cu așezarea cercului între glezne, revenire în poziția inițială.

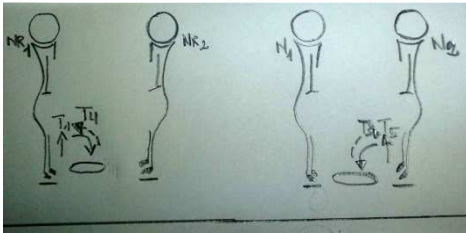


Exerciții pe perechi:

1. Stând față în față cu cerul așezat pe sol va efectua:

T1-T4. partenerul cu nr.1 va păși în interiorul cerului cu ambele picioare prin săritură, cu ridicarea simultană a brațelor și apucarea umerilor partenerului cu nr.2, revenire în poziția inițială;

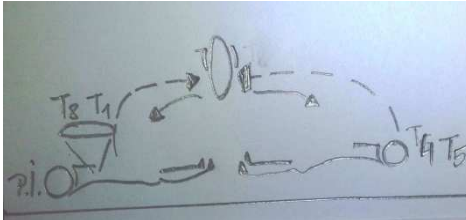
T5-T8. de asemenea partenerul cu nr.2 va păși în interiorul cerului cu ambele picioare prin săritură, cu ridicarea simultană a brațelor și apucarea umerilor partenerului cu nr.1, revenire în poziția inițială.



2. Culcat dorsal, poziția inițială, cu cerul ridicat în verticală:

T1-T4. îndoirea trunchiului al partenerului cu nr.1 și predarea cerului partenerului cu nr.2, cu revenire, culcat dorsal;

T5-T8. repetarea exercițiului ca înainte, cu predarea cerului, revenire, culcat dorsal.



Exerciții pentru abdomen:

1. Așezând față în față, mâinile sprijinite înapoi pe sol:

nr.1 trece picioarele întinse și apropiate între picioarele nr.2, executând alternativ rotări de picioare și ocolindu-le pe ale partenerului.

2. Nr.1 culcat pe spate, mâinile la ceafă, nr.2 pe genunchi la capul nr.1, trunchiul aplecat înainte, apasă ușor cu mâinile coatele partenerului:

T1-T2. nr.1 ridică picioarele la verticală;

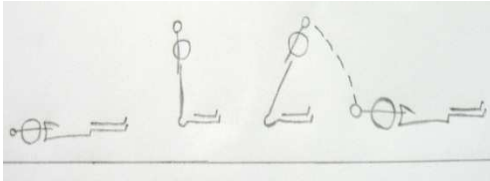
T3-T4. revenire;

T5-T6. nr.1 va răsuci trunchiul spre dreapta cu picioarele îndoite, revenire;

T7-T8. și în direcția cealaltă (spre stânga) cu picioarele îndoite, revenire.

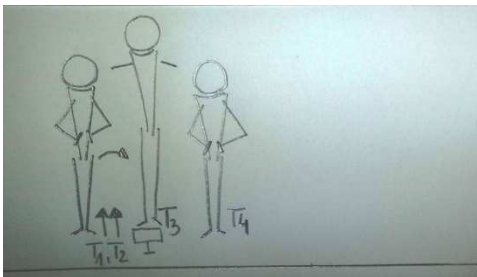
Exerciții executate în grup:

1. Culcat dorsal, cu mingea așezată pe sol deasupra capului:
Se ridică în așezat, cu aplecarea trunchiului și predarea mingii următorului executant. Se execută aceeași sarcină până la ultimul ce va primi mingea.

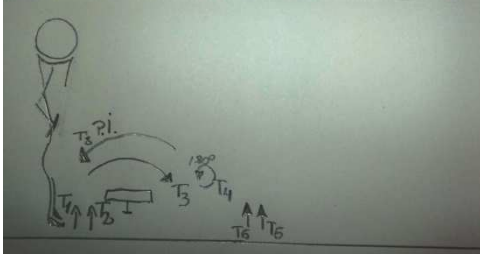


Exerciții pentru picioare:

1. Stând costal stânga lângă bancă, mainile pe old:
T1-T2. Sarituri pe doua picioare, de 2x;
T3-T4. Saritură pe bancă cu balansarea brațelor în lateral, saritură jos pe partea opusă, stând costal dreapta, cu îndoirea brațelor, mâini pe old;
T5-T8. idem 1-4 sarituri pe doua picioare, 2x, saritură pe bancă, cu balansarea brațelor în lateral, saritură jos pe partea opusă, stânga, cu îndoirea brațelor, mâini pe old.



2. Stând facial perpendicular, la bancă, brațele îndoite pe old:
T1-T2 sărituri de pe loc, 2x;
T3. săritură peste bancă;
T4. întoarcere 180°;
T5-T6. sărituri de pe loc, 2x;
T7. săritură peste bancă;
T8. întoarcere 180° (poziția inițială).



BIBLIOGRAFIE

1. Exerciții și jocuri; Autori: Elena Caimacan, Ecaterina Nicolescu, Ana Maria Rădulescu, Mariana Teodorescu, Livia Thomas, Cornelia Zlătescu ,Editura Stadion;
2. Cursul de Gimnastica ; Autor Prof. Universitar Dr. Pascan Ioan, Cluj-Napoca 2009.