Temat**: Kształtowanie szybkości.**



 **Zapoznaj się z treścią tematu a następnie z filmikami umieszczonych poniżej i spróbuj wykonać ćwiczenia w nich zawarte a mianowicie skipy A B C ( które są Wam doskonale znane z wcześniejszych zajęć w szkole). Wybierz równe podłoże i pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa.**

 **Szybkość** to cecha motoryczna, która określa zdolność do wykonywania ruchu w jak najkrótszym czasie. Możemy mówić o szybkości przemieszczania się całego ciała lub o szybkości konkretnego ruchu np. szybkość rzucenia piłki przez bejsbolistę. W konkurencjach sprinterskich (biegi od 60-400 m), szybkość jest wiodącą cechą sprawnościową. Również w wielu innych dyscyplinach sportowych (np. piłka nożna, rugby, skok w dal) szybkość odgrywa wyjątkowo istotną rolę.

**Głównym celem wykonywania skipów** jest wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za ruch biegowy, zmniejszanie ryzyka kontuzji, a także poprawa techniki i motoryki biegu.

**Skip A - technika wykonania**

**Skip A** jest ćwiczeniem, w którym bardzo wysoko unosi się kolana. Podnosząc nogę do góry, uzyskuje się kąt zbliżony do prostego między tułowiem a udem. Stopa wychodzi spod pośladka i jest lekko zadarta ku górze. Wykonując skip A, należy pamiętać przede wszystkim o kilku rzeczach:

* Tułów powinien być pochylony pod niewielkim kątem do przodu.
* Odpowiednia praca bioder, które w trakcie wykonywania skipu nie mogą się cofać. Biodra muszą prowadzić ciało cały czas do przodu.
* Odpowiednia praca ramion. Należy pamiętać, by palce u dłoni były rozwarte, a kciuki skierowane do góry.
* Podczas wykonywania skipu A należy bardzo szybko zginać kolana i wykonywać dynamiczne uderzenia stopą o podłoże. Prędkość, z jaką noga ląduje i odrywa się od ziemi, powinna być uzależniona od techniki wykonywania ćwiczenia.

Palce stóp powinny być cały czas skierowane ku górze. Opuszcza się je dopiero w momencie lądowania. **Wykonywanie skipu A** wpływa na poprawę parametrów siłowych, zwłaszcza odbicia się ze stopy. Skip A wzmacnia układ ruchu, [**mięśnie ud**](https://kobieta.wp.pl/najlepsze-cwiczenia-na-uda-jak-wzmocnic-i-wyrzezbic-miesnie-uda-6318621048112769a), łydek, brzucha i pomaga wypracować prawidłowy ruch [**stawu kolanowego**](https://portal.abczdrowie.pl/urazy-stawu-kolanowego).

**Skip B - technika wykonania**

**Skip B** to ćwiczenie, w którym stopa wychodzi spod pośladka. Nogę przemieszcza się ku górze aż do całkowitego wyprostowania w stawie kolanowym. Po tym ruchu noga swobodnie opada w dół. Ruch powtarza się w stałym tempie, naprzemiennie, czyli raz prawa, raz lewa noga. Skip B jest najtrudniejszym spośród skipów ponieważ stanowi połączenie skipu A ze skipem C.

 **Skip C - technika wykonania**

**Skip C** to ćwiczenie, w którym stopa wędruje do pośladka. Podczas ćwiczenia cały czas należy utrzymywać wyprostowaną postawę ciała i napięty brzuch. Skip C jest odwzorowaniem wahadła tylnego, podczas gdy skip A jest wahadłem przednim. Skip C wzmacnia i pobudza do pracy [mięśnie dwugłowe](https://kobieta.wp.pl/miesien-dwuglowy-uda-anatomia-cwiczenia-na-miesien-dwuglowy-uda-6324976149829761a) oraz [mięśnie łydek](https://kobieta.wp.pl/skuteczne-cwiczenia-na-lydki-jak-trenowac-i-wyszczuplic-lydki-6326814889133697a).

**Prawidłowe wykonywanie skipu C** wpływa na aktywną pracę stóp, poprawiając tzw. "grzebnięcie" ze śródstopia, co w końcowym rezultacie pozwala na znacznie szybszy bieg, bez wkładania w to większego wysiłku.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6PxQqOB-4c> **– SKIP A**

<https://www.youtube.com/watch?v=d8TfH1Cothy> **- SKIP B**

<https://www.youtube.com/watch?v=HviHQ2alCqg>- **SKIP C**

<https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0> **- SKIPY**