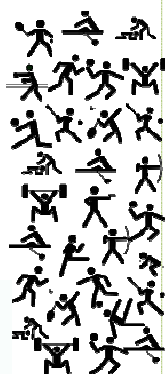
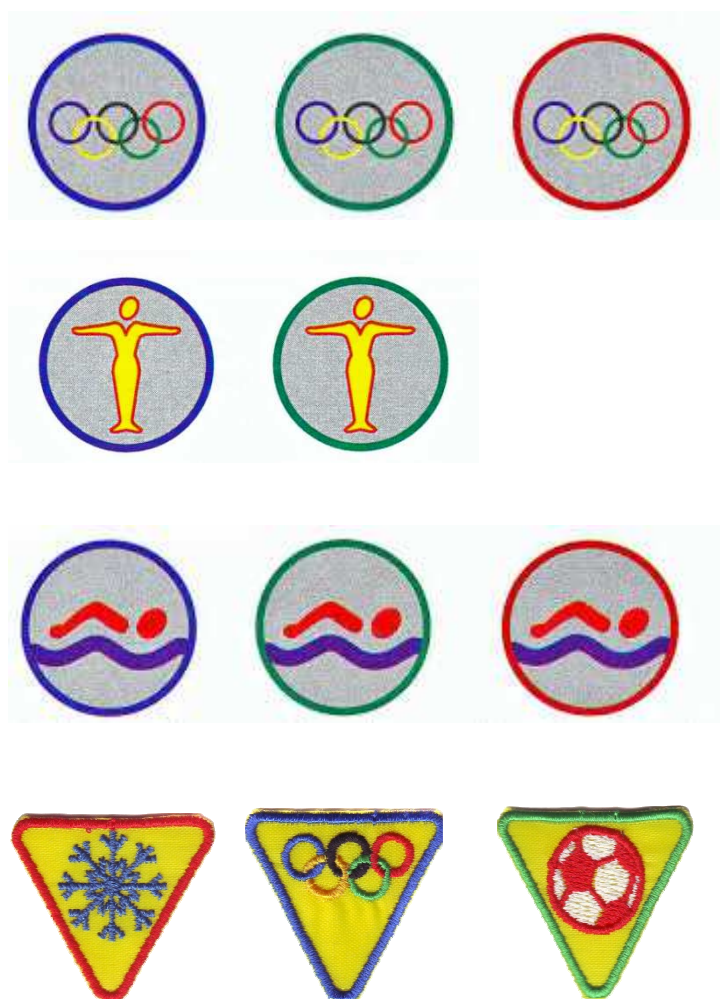




2018

Harcerska rozgrzewka



Opracowanie merytoryczne
pwd. Teresa Nowakowska

Opracowanie graficzne
hm. Ewa Miękina

Zawartość

Kilka słów na rozgrzewkę	3
Garść informacji i przykładowe ćwiczenia	4
a) Głowa.....	4
Krążenia głową	4
b) Odcinek szyjny.....	4
c) Ramiona.....	4
Krążenia przedramion	4
Krążenia ramion	5
d) Kończyny górne.....	5
Krążenia barków.....	5
Krążenia nadgarstków	5
Skrętoskłony	5
e) Klatka piersiowa.....	6
f) Miednica /biodra.....	6
Skłony tułowia	6
Krążenia bioder.....	6
g) Kończyny dolne	7
Krążenia nóg w kolanie.....	7
Krążenia stopą.....	7
Pozycje wyjściowe rozgrzewki	8
Gimnastyka dobra sprawa, to dla ZUCHA jest zabawa!	9
Webliografia: Rozgrzewka do piosenek.....	10
HARCERZE na start!.....	11
Harcerskie sprawności sportowe	13
Kolejny stopień wtajemniczenia - HARCERZE STARSI.....	14
Starszoharcerskie sprawności.....	16
WĘDROWNICY w drodze do mistrzostwa	17
Mistrzowskie sprawności sportowe	17
A na zakończenie - CZY WIESZ, ŻE.....	18
Z ostatniej chwili - najczęstsze błędy popełniane podczas wykonywania rozgrzewki	19

Kilka słów na rozgrzewkę ...

Jako kadra Związku Harcerstwa Polskiego organizujemy liczne biwaki, wyjazdy, obozy, warsztaty i szkolenia. Ich długość zależy od celu jaki sobie stawiamy, podejmując się ich zorganizowania. Jednak niezależnie od tego, postępując zgodnie z metodą harcerską, naszym zadaniem jest zapewnienie wszechstronnego rozwoju uczestników, ich bezpieczeństwa oraz aktywności fizycznej. Wynika to bezpośrednio z Misji Związku Harcerstwa Polskiego - *„Misją ZHP jest wychowanie młodego człowieka, czyli wspieranie go we wszechstronnym rozwoju i kształtowaniu charakteru przez stawianie wyzwań”*, a także określonych w najważniejszym dokumencie wewnętrznym tj. Statucie ZHP celów, takich jak: stwarzanie warunków do wszechstronnego rozwoju człowieka, kształtowanie osobowości człowieka odpowiedzialnego, upowszechnianie w społeczeństwie takich wartości jak: wolność, prawda, sprawiedliwość, demokracja, samorządność, równouprawnienie, tolerancja i przyjaźń, umożliwienie nawiązywania kontaktów międzyludzkich ponad wszelkimi podziałami, propagowanie wiedzy na temat przyrody, ekologii oraz kształtowanie potrzeby kontaktu z przyrodą. Większość zajęć, które organizujemy naszym podopiecznym, powinna odbywać się w terenie, przy uwzględnieniu pory roku i specyfiki przygotowanych zajęć.

Podczas różnego rodzaju form wyjazdowych, każdy harcerski dzień powinien rozpoczynać się rozgrzewką, dlatego chcę w kilku zdaniach przypomnieć proste zasady jej prowadzenia.

Przedstawiony materiał podzielony jest na część dostosowaną do grup wiekowych, czyli obowiązujących w naszej organizacji grup metodycznych.

Czuwaj!
pwd. Teresa Nowakowska

Garść informacji i przykładowe ćwiczenia

W momencie przeprowadzania ćwiczeń, niezależnie od grupy wiekowej trzeba pamiętać o podstawowej zasadzie:

**ROZGRZEWKĘ PROWADZIMY ZAWSZE
OD GŁOWY DO KOŃCZYNY DOLNEJ!**

Przykłady ćwiczeń:

a) Głowa

Krążenia głową

Pozycja wyjściowa:

- stoimy na prostych nogach,
- stopy na szerokość barków,
- ręce luźno wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie:

- wykonujemy krążenia głową w jedną i w drugą stronę,
- obszerne krążenia głową w jedną i w drugą stronę,
- poruszanie głową do przodu i tyłu – „ruchy potakujące”.

Ilość/czas powtórzeń: 20 powtórzeń.

b) Odcinek szyjny

c) Ramiona

Krążenia przedramion

Pozycja wyjściowa:

- pozycja jak powyżej, ręce uniesione na wysokość barków.

Ćwiczenie:

- wykonujemy dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym.

Ilość/czas powtórzeń:

- 30 sekund do wewnątrz,
- 30 sekund na zewnątrz.

Krążenia ramion

Pozycja wyjściowa:

- nogi na szerokość barków,
- ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: wykonujemy krążenia jednocześnie oburącz.

Ilość/czas powtórzeń:

- 20 razy w przód,
- 20 razy w tył,
- 20 razy w przeciwne strony.

d) Kończyny górne

Krążenia barków

Pozycja wyjściowa:

- nogi na szerokość barków,
- ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie:

- wykonujemy krążenie barków w przód i w tył.

Ilość/czas powtórzeń: 20 powtórzeń.

Krążenia nadgarstków

Pozycja wyjściowa:

- dłonie splecione palec w palec.

Ćwiczenie:

- wykonujemy krążenia w obie strony.

Ilość/czas powtórzeń: 60 sekund.

Skrętoskłony

Pozycja wyjściowa:

- stoimy na prostych nogach,
- stopy na szerokość barków,

- tułów względem nóg zgięty pod kątem 90 stopni,
- ręce wyprostowane na boki.

Ćwiczenie:

- wykonujemy jak najbardziej obszerne ruchy w lewo i w prawo,
- patrzymy za ręką wiodącą w górę.

Ilość/czas powtórzeń: 15 powtórzeń w każdą stronę.

e) Klatka piersiowa

f) Miednica /biodra

Skłony tułowia

Pozycja wyjściowa:

- stopy na szerokość barków,
- nogi proste w kolanach podczas wykonywania całego ćwiczenia.

Ćwiczenie:

- skłony liczymy na 1 do lewej nogi, na 2 do prawej nogi i na 3 prostujemy ciało,
- następnie łączymy nogi i staramy się dotknąć czołem do kolan (staramy wytrzymać parę sekund).

Ilość/czas powtórzeń: 40 powtórzeń.

Krążenia bioder

Pozycja wyjściowa:

- dłonie na biodrach, głowa w miejscu.

Ćwiczenie:

- wykonujemy obszerne krążenia bioder,
- ćwiczenie wykonujemy 10 razy w lewą i 10 razy w prawą stronę.

Ilość/czas powtórzeń: 10 powtórzeń.

g) Kończyny dolne

Krążenia nóg w kolanie

Pozycja wyjściowa:

- stoimy w lekkim rozkroku, ręce na biodrach.

Ćwiczenie:

- podnosimy w górę nogę zgiętą w kolanie,
- wykonujemy krążenia nogi w kolanie w lewo i prawo,
- zmieniamy nogę.

Ilość/czas powtórzeń: 10 powtórzeń na każdą nogę.

Krążenia stopą

Pozycja wyjściowa:

- stoimy w lekkim rozkroku, opieramy ciężar ciała na jednej stopie, drugą unosimy w górę na palcach.

Ćwiczenie:

- wykonujemy krążenia piętą stopy uniesionej na palcach, w lewo i prawo,
- skłon do ziemi na wyprostowanych nogach,
- kręcenie stopą w stawie skokowym,
- kręcenie nogą w stawie kolanowym,
- przyciąganie pięty do pośladka – rozciąganie mięśni uda.

Ilość/czas powtórzeń: 10 powtórzeń na każdą nogę.



Pozycje wyjściowe rozgrzewki

Kolejna zasada, ważna przy przeprowadzaniu rozgrzewki:

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE WYKONUJEMY W TRZECH PODSTAWOWYCH POZYCJACH WYJŚCIOWYCH: WYSOKIEJ, ŚREDNIEJ I NISKIEJ.

POZYCJE WYJŚCIOWE WYSOKIE

- postawa stojąc,
- wykrok,
- wykrok wspięty,
- zakrok,
- zakrok wspięty,
- postawa zakroczo-wykroczo,
- postawa rozkroczo,
- rozkrok jednonóż,
- wypad w przód,
- wypad w bok,
- unik postawny przodem,
- unik bokiem,
- unik tyłem,
- opad tułowia w przód w postawie stojąc.

POZYCJE WYJŚCIOWE ŚREDNIE

- klęk prosty,
- klęk jednonóż,
- rozklęk,
- rozklęk jednonóż,
- klęk podparty,
- klęk podparty jednonóż,
- unik podparty przodem,
- przysiad,
- półprzysiad,
- przysiad podparty,
- na czworakach,
- skłon podparty.

POZYCJE WYJŚCIOWE NISKIE

- siad prosty,
- siad rozkroczo,
- siad skrzyżny,
- siad skulony,
- siad równoważny,
- siad klęczny,
- siad w półszpagacie,
- siad wykroczo-zakroczo,
- siad płotkarski,
- leżenie: tyłem, przodem, bokiem, tyłem na przedramionach.



Gimnastyka dobra sprawa, to dla ZUCHA jest zabawa!

Uwzględniając cechy rozwojowe wieku wczesnoszkolnego:

- rozwój koncentracji owocujący dłuższym skupieniem swojej uwagi,
- zanikanie nagłych wybuchów złości,
- radość i poczucie humoru,
- zmniejszenie tempa wzrostu na korzyść wzrostu wewnętrznego organizmu,
- wzrost zasobu słownictwa i jego treści (umiejętność czytania),
- potrzeba poznania siebie i świata,
- zakładanie tajnych grup, paczek, klubów,

możemy dopasować rodzaj, czas, sposób przeprowadzenia rozgrzewki. Charakterystyczną formą aktywności zuchów jest zabawa w kogoś lub w coś – realizowana zespołowo przez zdobywanie sprawności oraz podczas zbiórek pojedynczych gromady. Animatorem zabawy jest wódz zuchowy – drużynowa/drużynowy.

Pamiętajmy, że rozgrzewka nie powinna być dla zuchów zbyt męcząca. Znając już podstawowe zasady jej prowadzenia możemy, tak dobrać ćwiczenia, aby powstała z nich zabawa ruchowa lub płaś. Gimnastyka zuchowa zawsze powinna być fabularnie związana z aktualnie zdobywaną przez zuchy sprawnością.

Podpowiedzią niech będą liczne piosenki i opracowane do nich zabawy. Poniżej bibliografia z propozycjami do wykorzystania na zuchowych zbiórkach.

Płaś
„Głowa, ramiona”

Głowa, ramiona
Kolana, palce / 3
Głowa ramiona
Kolana, palce
Oczy, uszy, usta,
nos

Opis:

Pokazujemy
kolejne części ciała
o których
śpiewamy.

Powtarzamy płaś
za każdym razem
przyspieszając



Webliografia: Rozgrzewka do piosenek

„Hej miśki, czas wstać”

<https://youtu.be/Sb1xssKMB6A>

„Głowa, ramiona, kolana, pięty”

<https://youtu.be/ZYFAIupyHhM>

„Brigada Boom chuchu Ua”

<https://youtu.be/wbtauENJlzg>

„Praczkii”

<https://youtu.be/35ztvWERAQ0>

„Rączki robią klap, klap...”

https://youtu.be/qhvS9qq8_g8

„Pingwinek”

<https://youtu.be/0zNJmhjJCBY>

„Boogie Woogie”

<https://youtu.be/sXqaZUp2N-w>

„Kaczuszki”

https://youtu.be/zW1_ANe0l94

„Kolorowe dzieci”

<https://youtu.be/EVjvOBs2Z8I>

„Taniec połamaniec”

<https://youtu.be/pCnZ4ynGmZs>

„Chocolate”

<https://youtu.be/lFWysdCgVNg>

„Wyginam śmiało ciało”

<https://youtu.be/T06iKPjh6VA>

„Tratatata szkoda dnia”

<https://youtu.be/31WYevc8lq8>

„Jestem muzykantem, konszabelantem”

<https://youtu.be/GrQ92XEUXmA>

Mix zabawowy,

najlepsze piosenki dla dzieci

https://youtu.be/hcuR_ZBD4h0

Zespołowe sportowe
sprawności zuchowe

Człowiek zimy



Olimpijczyk



Sportowiec



HARCERZE na start!



Ten pion metodyczny charakteryzuje się :

- większą sprawnością fizyczną chłopców,
- rozwojem dojrzałości fizycznej,
- współdziałaniem,
- budowaniem dobrych relacji,

i właśnie te elementy pozwolą nam dopasować rodzaj rozgrzewki.

Może ona składać się z ćwiczeń biegowych podnoszących tętno, ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz takich, które zaangażują do pracy mięśnie najbardziej obciążone. Ma na celu wstępne przygotowanie mięśni do wysiłku oraz udoskonalenie umiejętności przydatnych podczas intensywnego dnia.

Pierwsza część powinna składać się z ćwiczeń biegowych i rozgrzewających wszystkie części ciała, druga – z bardziej specyficznych ćwiczeń skupiających się na konkretnych partiach mięśni.

Część biegowa może polegać na biegu w określonym kierunku, tempie, dystansie, ale może być także odmianą bardzo znanej zabawy „Berek”. Berek może w różnym wydaniu, nigdy się znudzi i jest dobrą formą pobudzenia organizmu.

RODZAJE BERKA

- **WYBAWIANY**- z przejściem między nogami.
-
- **RANNY**- osoba dotknięta staje się nowym berkiem i biega trzymając się za miejsce, w które została dotknięta.
-
- **BEREK WALEC** -złapana osoba kładzie się na ziemię i czeka, aż druga osoba położy się obok i przetoczą się obie jak walec.
-



- **BEREK DRZEWKO** - osoba złapane staje, unosi łokcie do kąta 90 stopni i czeka na drugą osobę, która stanąć musi przed nią i przybić dwie piątki w dłonie.

- **BEREK MOSTEK** - złapana osoba wykonuje podpór przodem, unosząc biodra w górę a wybawiający musi pod takim mostkiem przejść (czasami nawet się przeczołgać).

- **BEREK OGONEK** - każdy z uczestników rozgrzewki ma za spodenkami coś kolorowego, inna koszulkę, szarfę (swój ogonek)...goniącym w tej zabawie jest każdy. Należy ukraść innym ich znacznik. Wygrywa ten, kto zdobędzie ich najwięcej.

- **BEREK MYŚLIWY** - goniący trzyma w ręku coś miękkiego (miękką, gąbczasta piłka, woreczek). Gdy zbliży się do uciekającego musi w niego trafić-ranić go. Następuje zamiana ról.

Rodzajów popularnego Berka są niezliczone ilości. Można go zmieniać, wydłużać, skracać, dokładać mu nowe rekwizyty, zmieniać pozycje wyjściowe itd.

Część druga ogólnorozwojowa może być taka sama, jak u harcerzy starszych, wędrowników czy instruktorów.

Warto pamiętać, że ilość powtórzeń jest ważna przy doborze grupy ćwiczebnej.

Harcerskie sprawności sportowe

SPORTOWIEC *



GIMNASTYCZKA/GIMNASTYK *



MŁODA PŁYWACZKA/MŁODY PŁYWAK *



[NAZWA DYSCYPLINY] np. PIŁKARZ, NARCIARZ **



MISTRZYNI GIMNASTYKI/MISTRZ GIMNASTYKI **



PŁYWACZKA/PŁYWAK **





Kolejny stopień wtajemniczenia - HARCERZE STARSI

Charakterystyczną formą aktywności harcerzek starszych i harcerzy starszych jest poszukiwanie, polegające na przewartościowywaniu dotychczasowego sposobu patrzenia na świat i autorytety.

Aktywność fizyczną warunkują określone cechy rozwojowe, które powinny być brane pod uwagę, jeśli chcemy dobrze przeprowadzić rozgrzewkę:

- różne tempo rozwoju,
- dobrane zadania do możliwości,
- skok pokwitaniowy,
- dysproporcje w sylwetce.

Do dyspozycji naszej są proponowane wcześniej berki, rozgrzewka ogólnorozwojowa, a także szereg ćwiczeń rzutnych, bieżnych, skocznych. Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min.) - to uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy. Może być wstępem do zbiórek o charakterze ogólnorozwojowym.

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

- opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa),
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach),
- bieg tyłem,
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym,
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.



3. Ćwiczenie w marszu:

wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde):

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony),
 - krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę,
 - krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony),
 - krążenia nadgarstków i w stawach skokowych,
 - przysiady.
-

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

- pompki,
- brzuszki,
- brzuszki skośne,
- nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu,
- deska (30 sekund),
- krążenia głową w przód, w tył, zmiennie,
- marsz z wysokim unoszeniem kolan,
- skłony boczne – postawa prosta, ręce opuszczone, kołysanie się na boki i sięganie do kolan (raz na jedną, raz na drugą stronę),
- rozciąganie mięśni naramiennych – zgięcie ręki w bok i dociąganie ramienia do klatki piersiowej za pomocą drugiej ręki,
- rozciąganie tricepsów – uniesienie zgiętej ręki pionowo w górę i dociąganie dłoni w dół za plecami (powtórzyć na obie strony),
- rozciąganie klatki piersiowej i ramion – przytrzymanie ramion w „haku” (złapanie od dołu ręki za plecami – powtórzyć na obie strony),
- skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej,
- skip B – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej i wyprostem nogi w górę,
- skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki,

- krok żołnierski – ręka wyciągnięta do przodu i marsz z unoszeniem nogi i dotykaniem palcami stopy do przeciwległej ręki (na przemian raz prawa, raz lewa noga),
- wieloskok – bieg w długich naprzemiennych podskokach z obszerną pracą rąk,
- wspięcia na palce.

Starszoharcerskie sprawności

[NAZWA DYSCYPLINY] np. PIŁKARZ, NARCIARZ **



MISTRZYNI GIMNASTYKI / MISTRZ GIMNASTYKI **



PŁYWACZKA / PŁYWAK **



OLIMPIJCZYK ***



PŁYWACZKA DOSKONAŁA/PŁYWAK DOSKONAŁY ***



WĘDROWNICY w drodze do mistrzostwa



Wędrownicy to grupa niejednorodna. Największą część stanowią harcerze i harcerki uczący się w szkołach ponadgimnazjalnych. Drugą grupę stanowią harcerze-studenci kontynuujący swoją działalność w drużynach wędrowniczych lub należący do kręgów akademickich oraz pozostali dorośli harcerze.

Wędrownicy w okresie studenckim kończą swą działalność w ZHP, bądź kontynuują ją jako instruktorzy czy starszyzna harcerska. Wędrowników cechuje aktywna postawa wobec otoczenia. Ważną dla nich rolę odgrywa samodzielne poznawanie świata, wybór najbardziej interesujących zagadnień i dostrzeżenie ważnych, społecznych problemów w myśl zasady: **Wędrujemy przez świat po problemach, do człowieka.**

Wędrownicza rozgrzewka:

- w formie prostych kroków aerobiku (przy muzyce),
- ćwiczenia wybranych grup mięśniowych w różnych pozycjach ćwiczebnych,
- trening kończy się ćwiczeniami rozciągającymi, relaksem.

Ćwiczenia wymienione powyżej dla harcerzy starszych i wędrowników można stosować w każdej grupie wiekowej.

Mistrzowskie sprawności sportowe

OLIMPIJCZYK ***

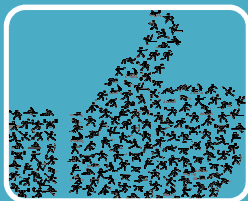


PŁYWACZKA DOSKONAŁA /PŁYWAK DOSKONAŁY ***

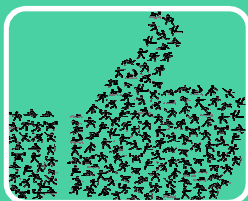


A na zakończenie - CZY WIESZ, ŻE....

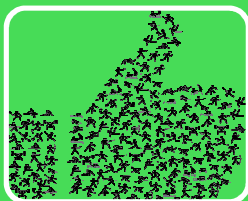
Podczas rozgrzewki następuje:



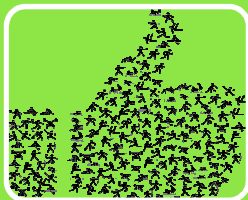
podniesienie temperatury ciała o 1-2°C - podczas każdego wysiłku w mięśniach wytwarzane jest ciepło, które przez krew przenoszone jest i rozprowadzone po całym organizmie, odbywa się ono na dwóch poziomach: mięśniowym i centralnym, zwiększając skuteczności reakcji chemicznych w organizmie;



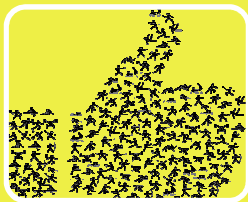
przestrojenie czynności fizjologicznych z poziomu spoczynkowego na wysiłkowy w zakresie mechanizmów zaopatrzenia tlenowego - reguluje czynności oddychania; zapotrzebowania energetycznego;



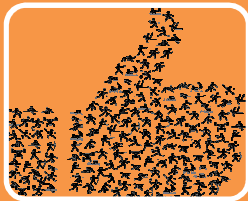
zwiększenie procentowego wykorzystania węglowodanów; gospodarki wodno-elektrolitowej oraz gruczołów wydzielania wewnętrznego - podnosi się stężenie większości hormonów we krwi, docierają one do wszystkich komórek i przestawiają organizm na wyższy poziom czynnościowy;



utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej;



przygotowanie układu sercowo-naczyniowego - zwiększenie częstości akcji serca, zwiększenie przepływu krwi do mięśni;



przygotowanie układu mięśniowo-szkieletowego - nadanie plastyczności i elastyczności zimnym, naprężonym mięśniom; rozrzedzenie gęstego i lepkiego płynu maziowego zwiększającego płynność pracy stawów.

Z ostatniej chwili - najczęstsze błędy popełniane podczas wykonywania rozgrzewki

Zbyt intensywna i forsowna rozgrzewka może doprowadzić do przedwczesnego wyczerpania się niezbędnej energii potrzebnej podczas właściwego wysiłku.

Jeżeli to zrobimy, to podczas właściwego treningu nie wykorzystamy w 100% swojej energii.

Krótką i słabą rozgrzewką sprawia, że konieczna temperatura ciała nie zostaje osiągnięta, przez co naraża się organizm na różnego rodzaju urazy.

Czyli, mówimy nie o rozgrzewce dla dżentelmenów (takiej, w której broń boże nie możemy się spocić ani zmęczyć).

Oprócz płynących z rozgrzania sztandarowych (powyższych) zalet, niech dodatkową zachętą do jej przeprowadzenia będzie świadomość, że dopiero tak zaprawione ciało będzie w stanie wykrzesać z siebie maksimum możliwości, wyzwolić energię na najwyższym poziomie, sprawnie pracować, zwiększyć zakres ruchu, polepszyć czas reakcji, czy podnieść wydajność i prędkość ruchową mięśni oraz więzadeł.

