

Przykładowy sposób realizacji DZB – Dużej Zabawy Biegowej

I część (20-30 minut) zawiera:

bieg, trucht z gimnastyką i ćwiczeniami gibkościowymi angażującymi wszystkie partie mięśni

ćwiczenia kształtujące:

- wymachy
- krążenia
- wznosy
- skurcze
- rzuty rąk w różnych kierunkach
- skłony tułowia w różnych płaszczyznach
- skręty
- krążenia
- wymachy
- wspięcia
- półprzysiady
- przysiady
- podskoki.

ćwiczenia rozciągające:

mięśnie karku

- napięcie - trzymając ręce splecione na karku mocno przecząc głowę do tyłu, pokonując opór rąk
- rozciąganie - przy pomocy splecionych rąk przyciągnąć głowę do klatki piersiowej

mięśnie szyi

- napięcie - pochylić głowę w prawo i położyć na nią prawą rękę. Następnie mocno naciskać głowę w lewo, pokonując opór działającej w odwrotnym kierunku ręki.
- rozciąganie - w tej samej pozycji ostrożnie przyciągnąć głowę jak najdalej w bok i przytrzymać.
- napięcie - spleść dłonie na karku. Następnie spróbować odciągnąć łokieć jednej ręki na zewnątrz, stawiając jednocześnie opór drugą ręką
- rozciąganie - ręką wspomagającą pociągnąć rękę ćwiczącą jak najdalej w dół.

mięśnie uda (grupa przyśrodkowa)

- napięcie - w siadzie prostym (na trawie) ugiąć kolana i przyciągnąć stopy. Między kolana ustawić w poprzek przedramię i mocno naciskać kolanami do wewnątrz.
- rozciąganie - w siadzie (na trawie) chwyt dłońmi stopy i przyciągnąć pięty do pośladków, jednocześnie mocno naciskając łokciami na kolana

mięśnie grzbietu

- napięcie - w siadzie skrzyżnym (na trawie) dłonie oparte z tyłu o podłogę, ściągamy łopatki.
- Rozciąganie - w siadzie prostym (na trawie) skłon w przód trzymając dłońmi jak najdalszego miejsca podudzia.

Przykładowy sposób realizacji DZB – Dużej Zabawy Biegowej

ćwiczenia w miejscu:

- krążenia: głowy, bioder, tułowia, st. kolanowych, skokowych,
- krążenia RR w różnych kierunkach
- skręty tułowia do drzewa w staniu do niego tyłem
- skłony z pogłębieniem do P-N, do środka i do L-N
- wymachy NN w staniu przy drzewie w różnych płaszczyznach
- podskoki obunóż ze skrętem tułowia
- skip A
- skip C

II część (20 minut) zawiera:

bieg 400-600m (4-6 razy),

przyśpieszenia 120-200m (4-6 razy),

ćwiczenia siłowe ze współćwiczącym.

trucht przeplatany lekkim biegiem i licznymi ćwiczeniami rozciągającymi, skokami, przyspieszeniami. Po prostu pokonujemy zróżnicowany teren, wykorzystując wszystko, co się trafia po drodze do wzbogacenia repertuaru ćwiczeń

III część (15-35 minut) zawiera:

lekki i średni bieg traktowany jako ćwiczenie i doskonalenie rytmu. Biegamy "na luzie", starając się nie napinać mięśni i oddychać maksymalnie swobodnie. Pomocne mogą tu okazać się odcinki o łagodnym spadku

bieg tempowy 3-5 razy 6 minut (dla orientalisty może być cross).

IV część (20-40 min) zawiera:

bieg, odcinki biegane "na wyczucie". W zależności od doświadczenia i wytrenowania mogą one być dłuższe (biegane wolniej) i krótsze (biegane szybciej). Ta część DZB to właśnie metoda interwałowa. Bieg - przerwa - zejście do tętna 110-120 i znów bieg. Liczba odcinków od 2-3 (po 1000-2000 m) i 6-8 (po 600-800 m). W tej części DZB pilnujemy, aby przerwy w truchcie dawały nam w krótkim czasie maksymalny wypoczynek (duży luz, głęboki oddech)

V część (10-20 min) zawiera:

trucht

marsz

ćwiczenia rozluźniające:

- Pw.: stanie w rozkroku, kończyny górne wzdłuż tułowia, palce rąk rozwarte.

Przykładowy sposób realizacji DZB – Dużej Zabawy Biegowej

Ruch: szybkie skręty i potrząsania ramionami.

- Pw.: stanie, opad tułowia w przód, kończyny górne swobodnie zwisają.
Ruch: wymachy kończyn górnych w prawo i w lewo, spowodowane rytmicznymi skrętami tułowia.
- Pw.: stanie na jednej kończynie dolnej na podwyższeniu.
Ruch: szybkie skręty i potrząsanie kończyną dolną nie obciążoną.
- Pw.: stanie na jednej kończynie dolnej na podwyższeniu.
Ruch: wymachy kończyny dolnej spowodowane ruchami bioder w przód i w tył.
- Pw.: stanie na jednej kończynie dolnej na podwyższeniu.
Ruch: kreślenie kółek kończyną dolną nie obciążoną spowodowane krążeniem bioder
- Pw.: leżenie tyłem, kończyny dolne odwiedzone i zgięte, stopy oparte o podłoże kończyny górne w przód.
Ruch: skręty przedramion i równoczesne delikatne uderzanie kolanami o siebie.