



Dobre praktyki wspierające podstawy motoryki w szkołach GKGK/ZDZG

przesłane przez:

Kathrin Aschebrock, Roland Naul, Lena Henning i Dennis Dreiskämper

przetłumaczone z:

Anna Andrykowska

© WGI, Münster 2018



Projekt „Zdrowe dzieci w zdrowych gminach / Gesunde Kinder in gesunden Kommunen”
finansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego

Dobre praktyki z GKGK/ZDZG

Zaprezentowane praktyki skierowane są zarówno do nauczycielek i nauczycieli wychowania fizycznego szkół podstawowych, jak również do trenerek i trenerów, którzy pracują w naszych szkołach partnerskich przy zajęciach z zakresu ruchu, zabawy i sportu. Składają się one z trzech fragmentów pomocy dydaktycznych, które każdorazowo zawierają: ćwiczenia i formy zabaw jako przykłady zajęć, które pragniemy Państwu zaproponować jako przykład tzw. „dobrych praktyk” i równocześnie jako propozycje do zaadoptowania na zajęciach sportowych w projekcie ZDZG.

Obszary, w których uczennice i uczniowie wykazują znaczne opóźnienia i deficyty, powinny być szczególnie wspomagane.

Kathrin Aschebrock, Roland Naul, Lena Henning i Dennis Dreiskämper

Konkurencje wspierające koordynację dzieci i młodzieży

Zbiór pomysłów dla nauczycieli WF i trenerów

Oponowy berek

Kategoria

- wytrzymałość
- prędkość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry:
dowolne



(Kröger 2016:S. 46)

Idea gry

Wszyscy zawodnicy mogą poruszać się jedynie poprzez skakanie z opony na oponę (również berek), które są rozłożone na całej hali. Jeden berek oznaczony szarą próbuje dotknąć jakiegoś zawodnika. W oponie może przebywać tylko jeden zawodnik w tym samym czasie. Wyjątek stanowi berek, który aby złapać zawodnika musi wejść do jego opony. Jeśli zawodnik został dotknięty przez berka, przejmuje jego szarę i ponownie próbuje dotknąć innego zawodnika.

Wskazówki

Odległości między oponami muszą zostać tak dobrane, by były bezpiecznie osiągalne dla zawodników.

Warianty

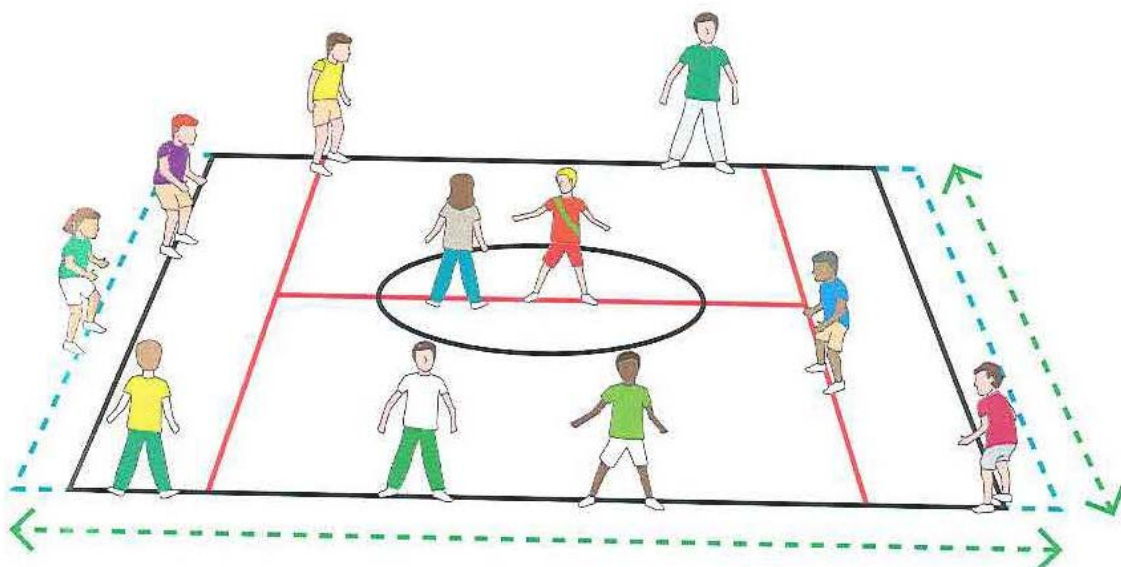
- wprowadzenie dwóch lub trzech berków
- Gdy berek dotknie zawodnika, staje się on również berkiem. Gra trwa tak długo, aż wszyscy zostaną dotknięci.

Unijny łapacz

Kategoria

- prędkość
- wytrzymałość

Zawodnicy, materiały, miejsca gry:
dowolne



(Kröger 2016:S. 47)

Idea gry

Ścieżkami, po których poruszają się zawodnicy są wszystkie linie na nawierzchni hali sportowej. Zawodnicy poruszają się krokami bocznymi i bocznym galopem. Kto został złapany zamienia się oznaczeniem (szarfą, woreczkiem z piaskiem, etc.) z łapiącym i łapie dalej.

Wskazówki

Łapiący może złapać zawodników tylko na kolorowej linii.

Warianty

- Do dyspozycji pozostawić tylko niektóre kolorowe linie.
- Chodzić do tyłu.
- Większa ilość zawodników.
- Równocześnie dryblować piłkę lub toczyć koło gimnastyczne.

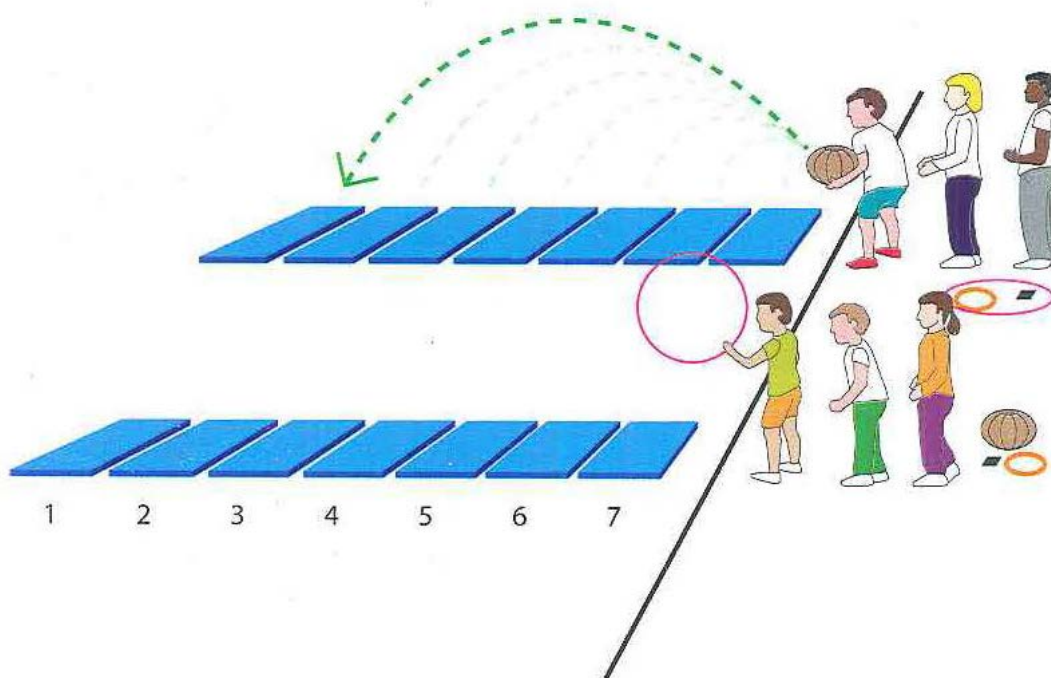
Gra w numery

Kategoria

• siła

Zawodnicy, materiały, miejsce gry

Grupy z 4-6 zawodnikami



(Kröger 2016:S. 68)

Idea gry

Wybiera się dwie drużyny. Każda drużyna stoi w kolejce przed rzędem mat. Małe maty są ponumerowane (od 1- 7). Każda drużyna otrzymuje cztery rodzaje materiału do rzucania (podstawki pod piwo, piłki lekarskie, kółka tenisowe i koła gimnastyczne).

Gdy wybrana osoba (nie należąca do żadnej z grup) wywoła liczbę, każda drużyna musi rzucić taką samą liczbę przedmiotów z każdego rodzaju materiału, przy czym przedmioty te muszą zatrzymać się na właściwej macie.

Wygrywa drużyna z największą ilością trafień.

Wskazówki

Z każdej drużyny rzuca tylko jedna osoba.

Jeśli w drużynie jest więcej niż czterech zawodników, należy zwiększyć liczbę przedmiotów do rzucania, tak aby każdy miał szansę rzucać w swojej rundzie.

Warianty

• która drużyna zdąży jak najszybciej zappełnić matę nr 3 wszystkimi przedmiotami do rzucania?

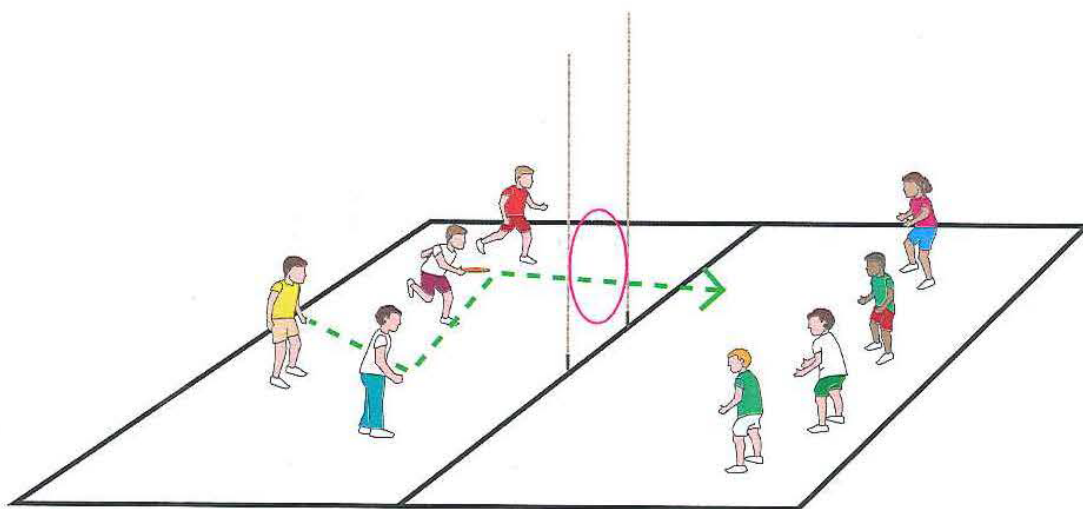
Ufo

Kategoria

- siła
- wytrzymałość
- ruchliwość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry

Grupy z 4 - 8 zawodnikami



(Kröger 2016:S. 69)

Idea gry

Koła gimnastyczne są umocowane pomiędzy dwoma liniami. Pod liniami znajduje się linia środkowa pola gry. Celem gry jest w taki sposób rzucić frisbi, by przeleciało przez koła i wylądowało na polu przeciwnika. Podobnie jak w siatkówce, piłka musi najpierw być trzy razy rozegrana wewnątrz swojej drużyny, aby później mogła przelecieć przez koła.

Punkty są naliczane, gdy frisbi dotknie podłogi, nie zostanie trzy razy przerzucone w drużynie, albo, gdy nie przeleci przez koła.

Wskazówki

Mając frisbi w ręce można wykonać maksymalnie dwa kroki.

Rozwieszenie więcej lin z kołami podnosi liczbę opcji rzutu.

Warianty

- Można rozwiesić więcej lin z większą ilością kół.
- Grę można utrudnić, poprzez rzucanie frisbi tylko niedominującą ręką.

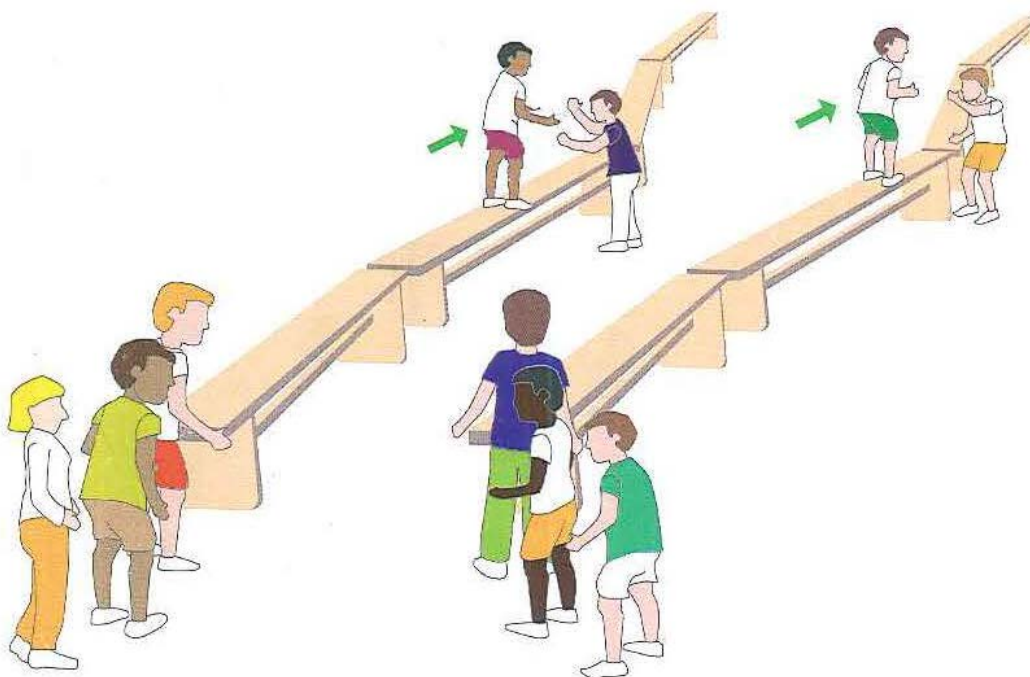
Lustra

Kategoria

• prędkość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry

Grupy z 6 - 8 zawodnikami



(Kröger 2016:S. 69)

Idea gry

W dłoniach trzymane jest małe lusterko w ten sposób, by widać było własne stopy. Celem jest pokonanie toru przeszkód – przejść po długiej ławce. Wygrywa drużyna, która pierwsza przejdzie po ławce.

Wskazówki

Lusterko nie może się rozbić.

Zabezpieczyć ławkę matami.

Osoba balansująca powinna przechodzić w asyście członka grupy.

Nadaje się na sztafetę.

Warianty

• Balansowanie do tyłu.

• Ustawić trasę do toru przeszkód z różnych sprzętów (ławki, części skrzyń o różnej wysokości).

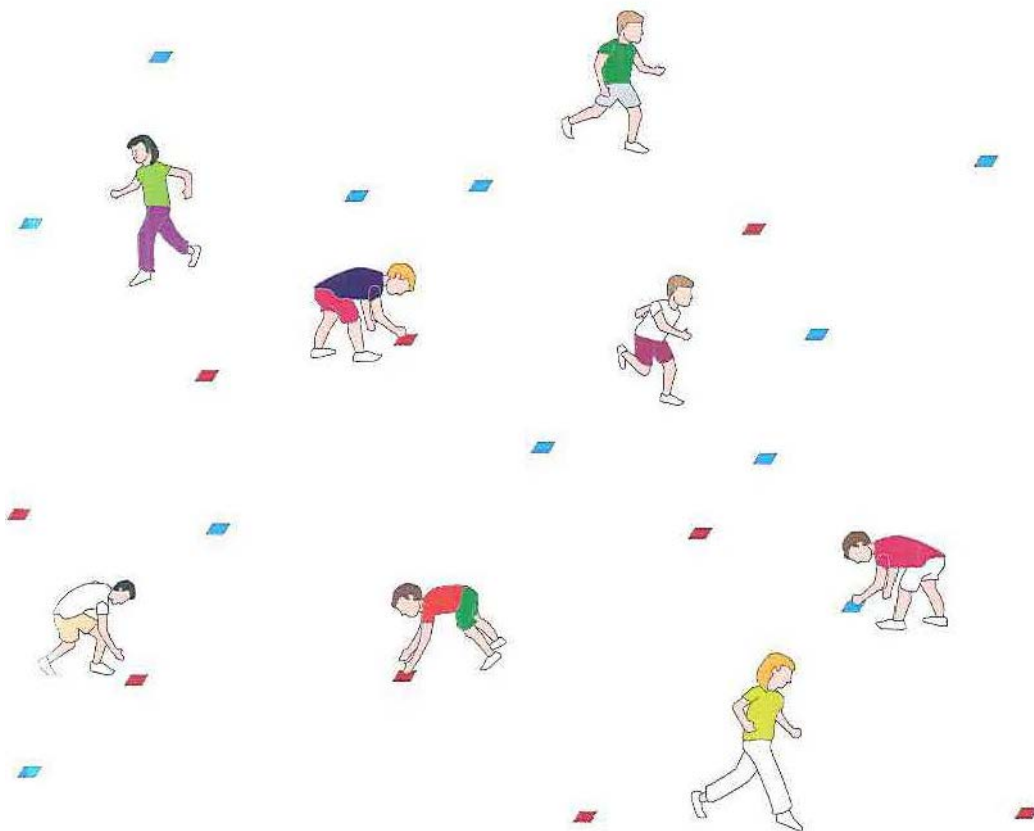
Obracanie

Kategoria

- wytrzymałość
- prędkość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry

Grupy po 6 - 15 zawodników



(Kröger 2016:S. 75)

Idea gry

Rozkładamy ok. 20-60 podstawek do piwa, z czego połowa jest obrócona kolorową stroną do góry.

Dwie strony podstawek są przyporządkowane dla każdej z dwóch grup.

W wyznaczonym czasie każda z drużyn próbuje obrócić jak najwięcej podstawek przeciwników. Sprawdzamy, która drużyna ma najwięcej podstawek obróconych do góry.

Wskazówki

Nie wolno przenosić podstawek

Warianty

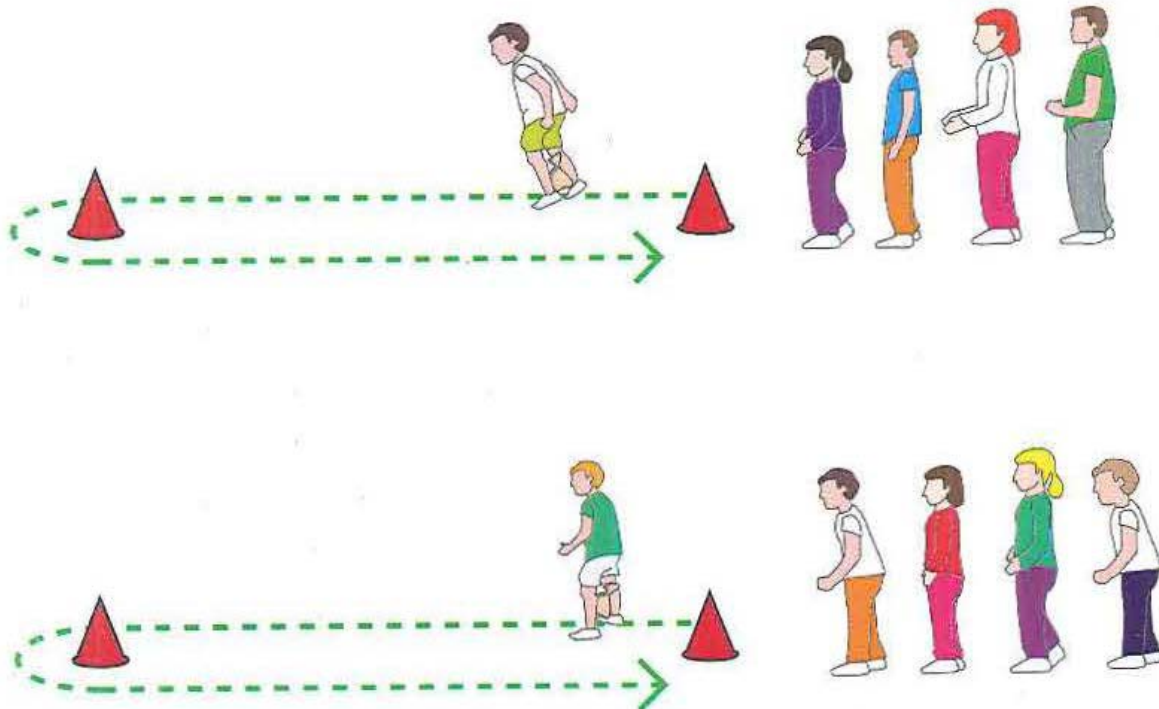
- ramy czasowe, jak i ilość podstawek oraz przestrzeń do gry mogą się zmieniać.

Transport woreczków z piaskiem

Kategoria

- siła
- prędkość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry
Grupy po 4-8 zawodników



(Kröger 2016:S. 84)

Idea gry

W odwrotnej (zawracającej) sztafecie biorą udział dwie drużyny przeciwko sobie. Celem jest przetransportowanie między pachołkami woreczka z piaskiem trzymanego między stopami.

Wskazówki

Zabawa przebiegnie szybciej jeśli grupy i odległości będą mniejsze

Warianty

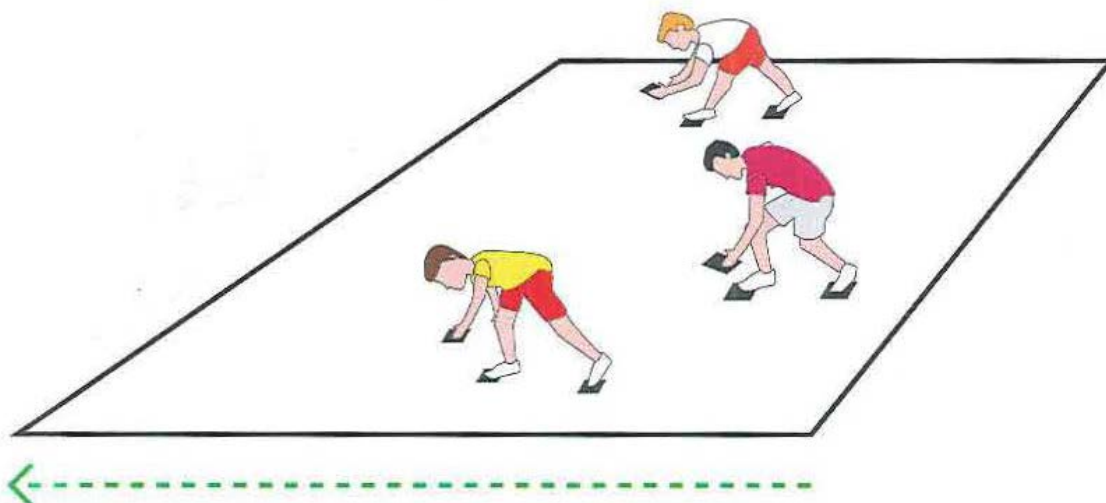
- skoki do tyłu
- skoki bokiem
- dodatkowo nieść dwa koła w rękach
- skakanie po macie
- slalom z pachołkami

Bieg trzech podstawek

Kategoria

- ruchliwość
- prędkość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry:
w parach lub grupach po 4-6 zawodników



(Kröger 2016:S. 85)

Idea gry

Jest to forma wyścigów. Każdy zawodnik otrzymuje trzy podstawki pod piwo. Zawodnicy mogą poruszać się tylko po podstawkach (stopy nie mogą dotknąć podłogi hali sportowej).

Na linii startu zawodnicy stoją na dwóch podstawkach, a trzecią kładą tak daleko z przodu, aby mogli dosięgnąć do niej stopą.

Po przejściu na trzecią podstawkę, pierwsza zostaje uwolniona i ponownie położona z przodu, itd. Kto pierwszy dotrze do linii mety bez dotknięcia podłogi?

Wskazówki

Przy zbyt dużych grupach należy przygotować większe pole do gry.

Kto dotknie podłogi, musi wrócić na start i zaczyna od nowa.

Bardzo dobrze nadaje się na sztafetę.

Warianty

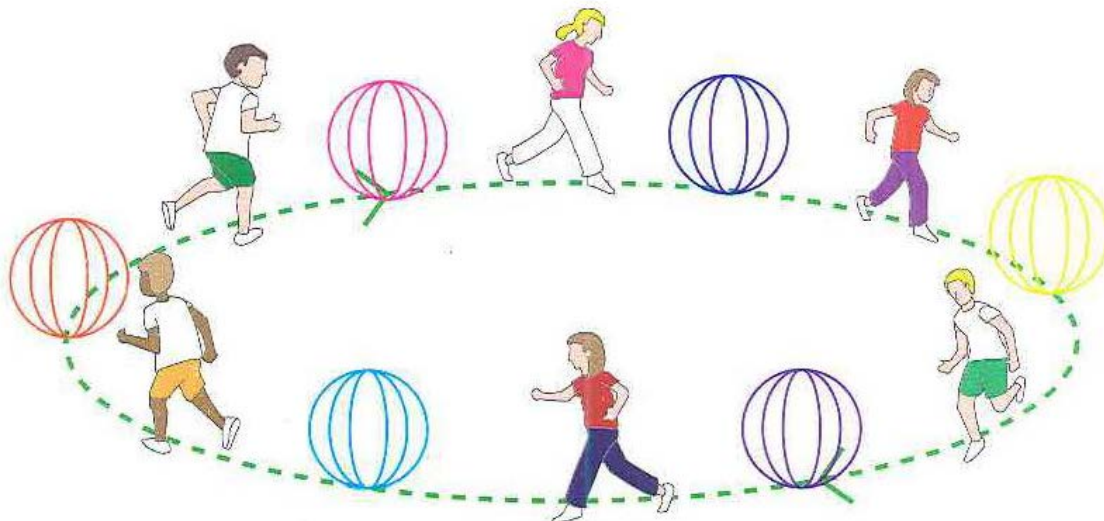
- Można podnieść poziom trudności poprzez wykorzystanie puszek zamiast podkładek pod piwo.
- Dodatkowo położyć woreczek z piaskiem na głowie (krótkie odcinki).

Śmigło

Kategoria

- prędkość
- siła

Zawodnicy, materiały, miejsce gry:
w parach lub grupach po 5-6 zawodników



(Kröger 2016:S.102)

Idea gry

Tworzymy grupy pięcio- sześciuosobowe. Każda grupa ustawia się w koło. Przed każdym zawodnikiem znajduje się koło gimnastyczne (śmigło). Na sygnał, np. „Cztery w prawo!” lub „Pięć w lewo!”, zawodnicy zaczynają obracać śmigła i zmieniają miejsca zgodnie z sygnałami.

Wskazówki

Nie wolno przechodzić w poprzek koła. Wielkość koła można zwiększać lub zmniejszać względem umiejętności zawodników.

.Warianty

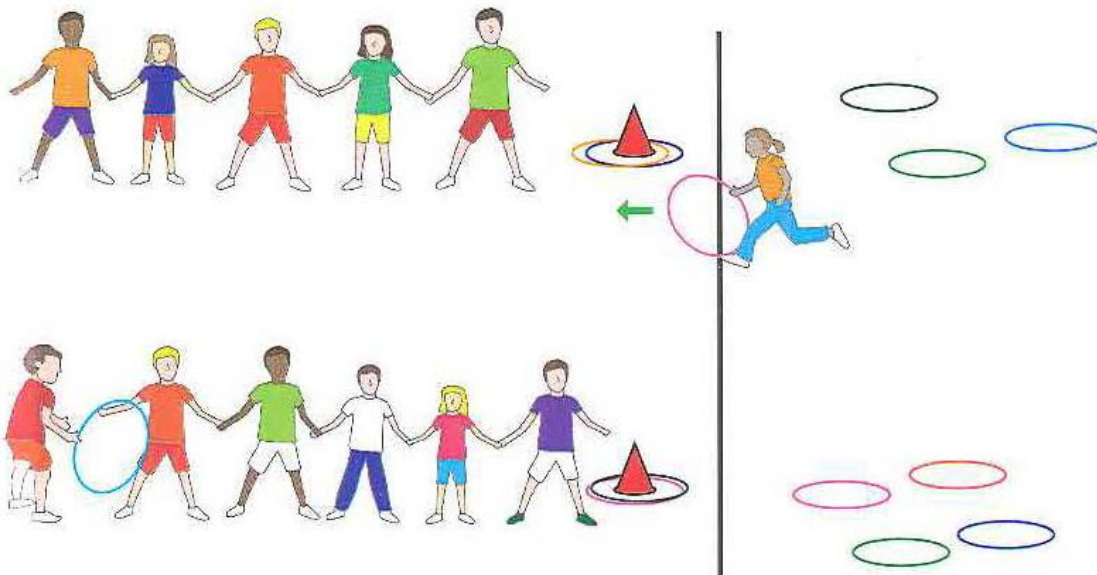
- Obchodzić swoje śmigło raz od prawej, raz od lewej strony
- Zrobić trzy pompki
- Zabrać woreczek z piaskiem ze środka koła i w drodze powrotnej przenieść go na głowie.
- Z drugim z kolei zawodnikiem podejść do siebie, klasnąć w ręce i wrócić

Gąsiennica

Kategoria

- ruchliwość
- prędkość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry:
w grupach po 6-10 graczy



(Kröger 2016:S. 103)

Idea gry

Gracze zostają podzieleni na dwa lub więcej zespołów (każdy po 6 do 10 osób). Każdy zespół stoi w kolejce (łańcuchu) ze złączonymi dłońmi.

Na dany sygnał zawodnik stojący na przodzie każdego łańcucha bierze koło gimnastyczne i biegnie na koniec swojego łańcucha.

Kładzie koło na wyciągniętym ramieniu ostatniego zawodnika. Z tego miejsca koło wije się, jak „gąsiennica” po rękach zawodników, aż do początku łańcucha.

Nie wolno opuszczać ramion ani na chwilę.

Nowy pierwszy zawodnik przekłada koło przez pacholek i biegnie by kolejne koło przenieść na koniec swojego łańcucha.

Wygrywa drużyna, która jako pierwsza przełożyła wszystkie koła przez pacholek.

Wskazówki

Jeśli splót rąk zostanie przerwany koło ponownie wędruje do ostatniego zawodnika w rzędzie i wędruje do początku łańcucha.

Warianty

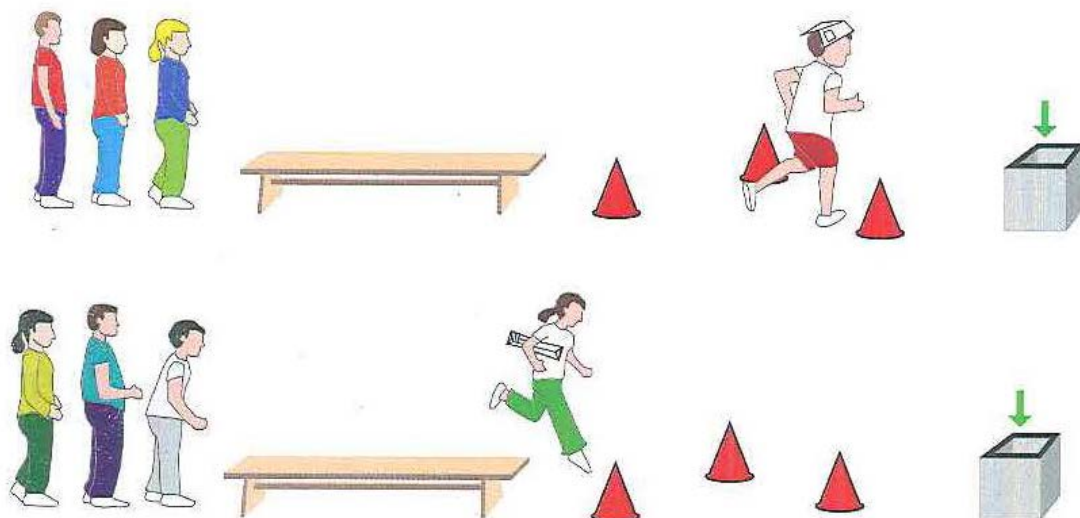
- Gra na siedząco.
- Dwa albo trzy koła wędrują jednocześnie.
- Gra na ławeczce gimnastycznej zabezpieczonej materacami.

Talerz z gazet

Kategoria

- ruchliwość
- prędkość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry:
w grupach po 3-8 zawodników



(Kröger 2016:S. 112)

Idea gry

Gracze zostają podzieleni na dwie lub więcej drużyn. Ich zadaniem jest przetransportować gazetę przez tor przeszkód za pomocą różnych części ciała. Dozwolone jest wszystko za wyjątkiem niesienia gazety przy użyciu rąk. Na końcu toru stoi mała skrzynka, do której należy odłożyć gazetę. Dopiero gdy gazeta zostanie odłożona może wyruszyć następny zawodnik.

Wskazówki

Przykładowo gazeta może balansować przyciśnięta do ciała, lub być popychana stopami. Tylko, gdy gazeta spadnie na podłogę może zostać podniesiona rękami.

Warianty

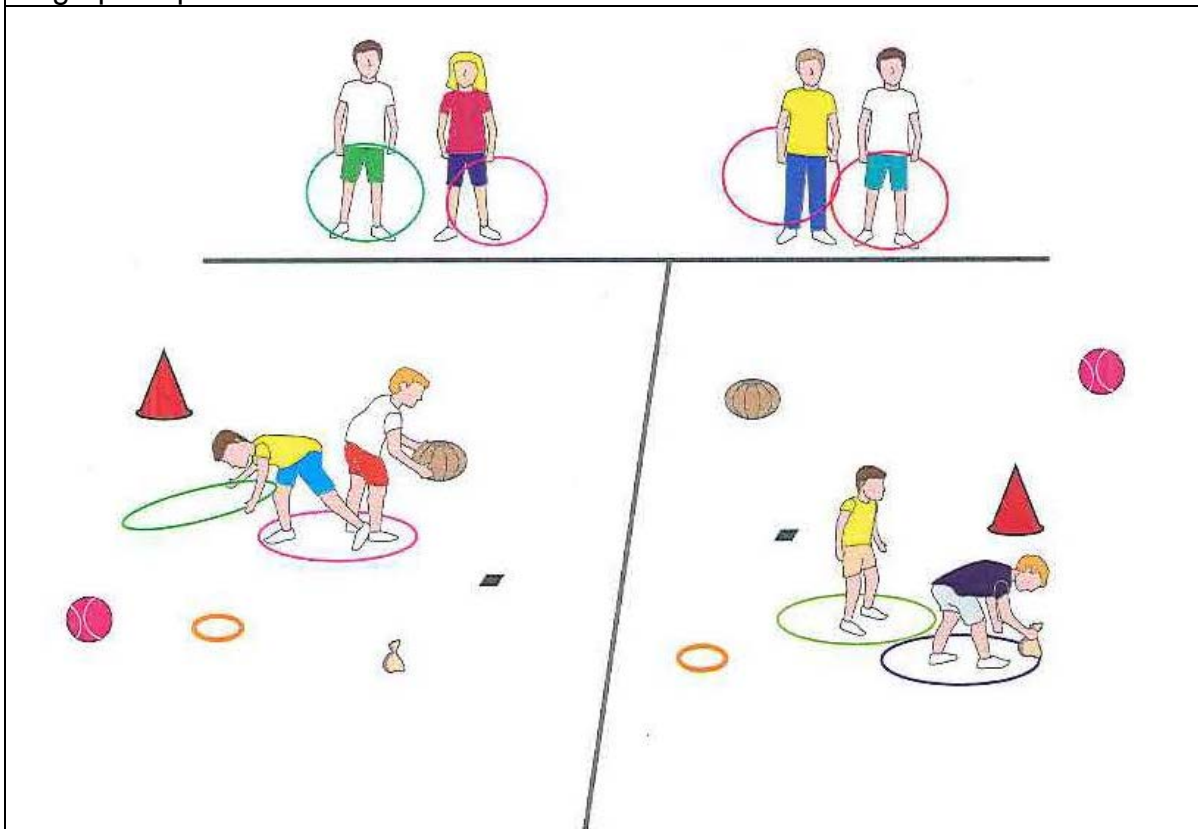
- Tor przeszkód może zostać rozbudowany

Labirynt

Kategoria • prędkość

- wytrzymałość
- ruchliwość

Zawodnicy, materiały, miejsce gry:
w grupach po 4-8 zawodników



(Kröger 2016:S. 113)

Idea gry

Na początek zostają wyznaczone dwa pola do gry o równej wielkości. Na każdym polu położone jest ok. 5 przedmiotów (np. kółko tenisowe, opona, piłka lekarska, podstawka pod piwo i pacholek).

Każdy członek z drużyny otrzymuje koło gimnastyczne. Następnie drużyny otrzymują „przewodnik po labiryncie”, który opisuje kolejność zbierania przedmiotów. Każda drużyna może przemieszczać się tylko poprzez układanie kół na sobie, w celu osiągnięcia do przedmiotów na polu. Kto pierwszy zbierze przedmioty z pola gry i przeniesie przez linię mety wygrywa rundę.

Wskazówki

Przy wielkości grupy przekraczającej cztery osoby, należy utworzyć więcej drużyn.

Warianty

- Można rozłożyć większą ilość przedmiotów.

Ćwiczenia całego ciała

#35: Sztafeta – przekazywanie piłki



Pozycja wyjściowa i przebieg

(Mühlbauer et al. 2013:S. 106)

Ustawienie

- Grupa dzieci 6-10 stoi w rzędzie.

Wykonanie

- Dziecko stojące z przodu przekazuje piłkę obiema rękami nad głową do tyłu. Następne dziecko podaje piłkę obiema rękami pomiędzy nogami do tyłu. Kolejne dziecko podaje piłkę obiema rękami ponownie nad głową do tyłu, itd.
- Gdy piłka dotrze do ostatniego dziecka, biegnie ono z piłką do przodu i sztafeta zaczyna się od początku. Przejście kończy się, gdy pierwsze dziecko znowu stoi na przodzie rzędu.

Wskazówki

- napinamy mięśnie brzucha!

Mięśnie

Mięsień najszerszy grzbietu (latissimus dorsi); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis); wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliqui internus et externus abdominis); mięśnie bioder (m. in. mięsień pośladkowy wielki) [glutaeus maximus]; mięsień czterogłowy uda [quadriceps femoris]

#36: Sztafeta – wiszące brzuchy



Pozycja wyjściowa i przebieg

(Mühlbauer et al. 2013:S.107)

Ustawienie

- Grupa 6-10 dzieci leży na brzuchu na podłodze

Wykonanie

Na znak dziecko na lewym krańcu turla piłkę przez tunel pod grupą. W tym celu grupa przyjmuje pozycję w leżeniu podpartym/ plank.

- Następnie dziecko z lewego końca kładzie się na podłodze
- Dziecko z prawego końca trzyma piłkę i biegnie z nią na początek rzędu.
- Na dany znak, dziecko toczy piłkę, tak jak uprzednio pod grupą, kładzie się, itd.
- Kiedy pierwsze dziecko ponownie osiągnęło pozycję wyjściową runda jest skończona.

Wskazówki

- Uważać na prawidłowe wykonanie leżenia podpartego

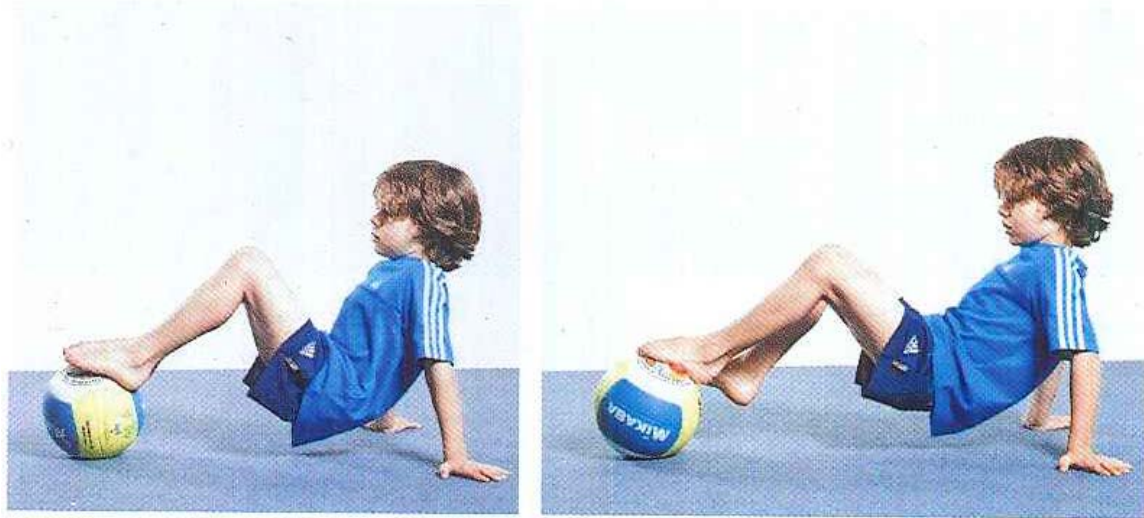
Warianty

- Wykonać ćwiczenie podstawowe w podparciu dorsalnym.
- Wykonać ćwiczenie podstawowe w podparciu bocznym

Mięśnie

Mięsień piersiowy większy (pectoralis major); mięsień trójgłowy ramienia (triceps brachii); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis), wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliqui internus et externus abdominis); mięśnie zginające staw biodrowy (m. in. mięsień biodrowo-lędźwiowy [iliopsoas]; mięsień prosty uda [rectus femoris])

#37: Chód z piłką



Pozycja wyjściowa i przebieg

(Mühlbauer et al. 2013:S. 108)

Ustawienie

- W siadzie układamy stopy na piłce
- Ramiona oprzeć o podłogę na wysokości bioder i podnieść pośladki do góry.

Wykonanie

- Powoli toczymy piłkę w kierunku pośladków i z powrotem.

Wskazówki

- Napinać mięśnie brzucha!
- Powoli prowadzić ruch!

Mięśnie

Mięsień prostownik grzbietu (erector spinae); mięsień najszerszy grzbietu (latissimus dorsi); mięsień pośladkowy wielki (glutaeus maximus); tylnie mięśnie ścięgna podkolanowego (ischocruralis); mięsień trójgłowy ramienia (triceps brachii); mięsień zębaty przedni (serratus anterior); mięsień czworoboczny (trapezius pars ascendens)

#38: Most



Pozycja wyjściowa i przebieg

(Mühlbauer et al. 2013:S. 109)

Ustawienie

- Ustawić dwie długie ławki w kształcie litery V. Rozwarcie V powinno mieć odstęp ok. 30-50cm w najwęższym miejscu, a w najszerszym: wysokość najmniejszego dziecka + 30cm.
- Ustawić stopy na jednej ławce, a dłonie na drugiej.

Wykonanie

- Dziecko porusza się bokiem za pomocą dłoni i stóp.

Wskazówki

- Napinać mięśnie brzucha!

Mięśnie

Mięsień piersiowy większy (pectoralis major); mięsień trójgłowy ramienia (triceps brachii); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis); wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliqui internus et externus abdominis); Mięśnie zginające staw biodrowy (m. in. mięsień biodrowo-lędźwiowy [iliopsoas]; mięsień prosty uda [rectus femoris])

#39: Wyścigi w ciągnięciu i pchaniu



Pozycja wyjściowa i przebieg

(Mühlbauer et al. 2013:S. 110)

Ustawienie

- dziecko A stoi na skrawku wykładziny, dziecko B stoi przed nim.
- dzieci trzymają się za ręce.

Wykonanie

- dziecko B ciągnie dziecko A przez halę.

Wskazówki

- zanim ćwiczenie zostanie wykonane w formie sztafety, należy wypróbować optymalną pozycję do stania na wykładzinie.

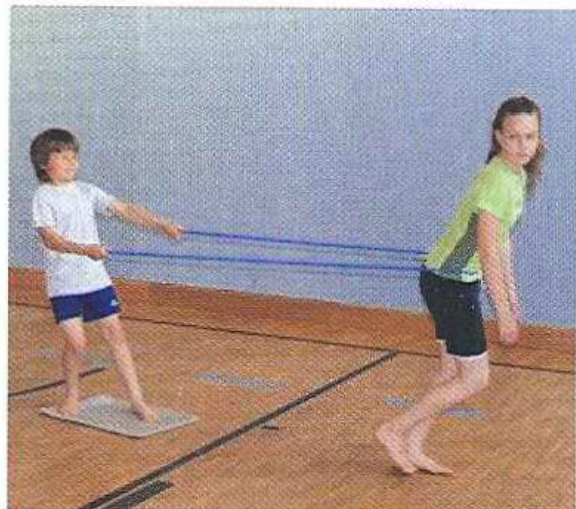
Warianty

Dziecko B ciągnie dziecko A przez halę.

Mięśnie

Mięsień piersiowy większy (pectoralis major); mięsień najszerszy grzbietu (latissimus dorsi); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis); wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliqui internus et externus abdominis); Mięśnie rozciągające staw biodrowy (m.in. mięsień pośladkowy wielki [m. gluteus maximus); mięsień czterogłowy uda [quadriceps femoris)

#40: zaprzęg konny



Pozycja wyjściowa i przebieg

(Mühlbauer et al. 2013:S. 111)

Ustawienie

- Dziecko A siedzi, albo stoi na skrawku wykładziny.
- Dziecko B zakłada sobie linę na brzuch.
- Dziecko A mocno trzyma końcówki liny.

Wykonanie

- Dziecko B ciągnie dziecko A po hali.

Wskazówki

- Zanim ćwiczenie zostanie wykonane w formie sztafety, należy wypróbować optymalną pozycję do stania na wykładzinie
- Dziecko A może być ciągnięte przez większą ilość dzieci (zaprzęg). Uwaga na dużą prędkość na zakrętach.

Mięśnie

Mięsień piersiowy większy (pectoralis major); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis); wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliqui internus et externus abdominis); mięsień czterogłowy uda (quadriceps femoris); mięśnie rozciągające staw biodrowy (m.in. mięsień pośladkowy wielki [glutaeus maximus]; mięsień brzuchaty (gastrocnemius); mięsień płaszczkowaty (soleus); Mięsień strzałkowy krótki i długi (peronei brevis et longus); mięsień piszczelowy tylny (tibialis posteriori)

#41: Sztafeta – pusty wagon kopalniany



Pozycja wyjściowa i przebieg

(Mühlbauer et al. 2013:S. 112)

Ustawienie

- Dwie albo więcej grup ustawia się za skrzyniami gimnastycznymi odwróconymi do góry dnem.

Wykonanie

- Na znak skrzynie przesuwane są na ustalonym wcześniej odcinku.

Wskazówki

- Sztafeta może zostać przeprowadzona z użyciem pachołków, lub pałeczek

Mięśnie

Mięsień piersiowy większy (pectoralis major); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis); wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliqui internus et externus abdominis); mięsień czterogłowy uda (quadriceps femoris); mięśnie rozciągające staw biodrowy (m.in. mięsień pośladkowy wielki [glutaeus maximus]; mięsień brzuchaty (gastrocnemius); mięsień płaszczkowaty (soleus); strzałkowy krótki i długi (peronei brevis et longus); mięsień piszczelowy tylny (tibialis posterior)

#42: Kraby



Pozycja wyjściowa i przebieg

(Mühlbauer et al. 2013:S. 113)

Reguły

- Jedno do dwóch dzieci (łapiący) otrzymują piłki z pianki i próbują trafić nimi w biegnące po sali dzieci. Dzieci, które są trafione zostają krabami i mogą poruszać się tylko do tyłu na rękach i nogach.
- Krab jest uwolniony jeśli dotknie dziecko, które nie zostało jeszcze trafione piłką, (wówczas ono zostaje krabem), albo jeśli złapie piłkę.
- Celem gry jest bycie jedyną osobą, która nie jest krabem.

Wskazówki

- Dla mniejszych dzieci pole gry nie powinno być zbyt duże.
- Użyć tylko jednej piłki z pianki.

Mięśnie

Mięsień prostownik grzbietu (erector spinae); mięsień najszerszy grzbietu (latissimus dorsi); mięsień pośladkowy wielki (glutaeus maximus); mięsień trójgłowy ramienia (triceps brachii); mięsień zębaty przedni (serratus anterior); mięsień czworoboczny (trapezius pars ascendens); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis); wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliquii internus et externus abdominis)

#43: Jatką

Reguły

- Na krańcach pola gry, którego wielkość zależy od liczby dzieci zostają ułożone dwa małe materace gimnastyczne. Na materacu każdej drużyny leży duża i ciężka piłka lekarska.
- Drużyny równocześnie próbują położyć swoją piłkę na materacu przeciwnika i uniemożliwić to samo drugiej drużynie.
- Dzieci mogą przemieszczać się tylko na pośladkach i piłka nie może opuścić podłogi.
- Dzieci, które nie są w posiadaniu piłki mogą być blokowane i atakowane.

Wskazówki

- Jeśli używamy boiska do siatkówki, drużyna powinna składać się z 10 zawodników.

Mięśnie

Mięsień prostownik grzbietu (erector spinae); mięsień najszerszy grzbietu (latissimus dorsi); mięsień pośladkowy wielki (glutaeus maximus); mięsień trójgłowy ramienia (triceps brachii); mięsień zębaty przedni (serratus anterior); mięsień czworoboczny (trapezius pars ascendens); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis); wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliqui internus et externus abdominis)

#44: wybuch wulkanu

Reguły gry

- W dwóch rogach po przekątnej pola gry leży mata gimnastyczna (szpital). Dzieci z obu drużyn są równocześnie wulkanem, jak i sanitariuszami.
- Rozpoczęciem gry zarządza każde dziecko za pomocą (miękkiej) piłki.
- Na dany sygnał wulkany wyrzucają piłki (kamienie) na pole przeciwnika. Kto zostanie trafiony piłką, upada i leży.
- Dzieci mogą przenosić trafionych członków swojej drużyny do szpitala. Jeśli w tym czasie zostaną trafione piłką, również upadają.
- Jeżeli dotkną maty zostaną uzdrowione i znowu stają się wulkanami.
- Gra jest zakończona, gdy wszyscy członkowie jednej drużyny leżą na podłodze.

Wskazówki

- Mogą być przydzielane punkty na pobyt w szpitalu.

Mięśnie

Mięsień piersiowy większy (pectoralis major); mięsień najszerszy grzbietu (latissimus dorsi); mięsień prosty brzucha (rectus abdominis); wewnętrzny i zewnętrzny mięsień skośny brzucha (obliqui internus et externus abdominis); Mięśnie rozciągające staw biodrowy (m.in. mięsień pośladkowy wielki [glutaeus maximus]; mięsień czworogłowy uda [quadriceps femoris])

Bibliografia:

Kröger, C. (2016). *Koordinative Wettkampfformen für Kinder und Jugendliche. Eine Ideensammlung für Sportlehrer* (Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport; Band 65). Schorndorf: Hofmann.

Mühlbauer, T., Roth, R., Kibele, A., Behm, D. & Granacher, U. (2013). *Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Praktische Umsetzung und theoretische Grundlagen* (Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport; Band 58). Schorndorf: Hofmann.