UKŁAD CHOREOGRAFICZNY Z PODKŁADEM MUZYCZNYM

AUTOR: STELA CHELWING

CZAS: 55MIN

TEMAT: CHOREOGRAFIA DLA ĆWICZEŃ WYCISZAJĄCYCH

I CZĘŚĆ WSTĘPNA CZAS TRWANIA 10,5’	Rozgrzewka przy „Be control” Marty Tymoszewicz-Bednarz 1.wdech/wydech z uruchomieniem beczki żebrowej, czas trwania 60s 2.wdech wznos RR i wejście na półpalec, czas trwania 60s 3.rollowanie kręgosłupa, czas trwania 60s 4.skłon T: a.złączone przedramiona, głowa między RR, rozciąganie kulszowo-goleniowych, pogłębienie ruchu, gdy blokada w biodrach puści, czas trwania 90s b.przenos ciężaru ciała na przód stopy, czas trwania 30s c.dłonie podłoga, NN ugięte, wyprost PN ze wznosem PR i wydłużenie, czas trwania 30s, zmiana strony, czas trwania 30s, powtórz na obie strony, czas trwania 2min 4.rozkrok, ugięcie PN, dłonie podłoga, wznos PR, wydłużenie, czas trwania 30s, zmiana druga strona, czas trwania 30s 5.rozkrok, dłonie przed sobą na podłodze, wznos PR kierunek sufit, wydłuż, opust, wznos LR, powtórz x 2, czas trwania 30s 6.przejście do boku na prawą stronę, klęk jednonóż rozkroczny, dłonie podłoga od wewnątrz, wznos PR i wydłużenie, opust, koci grzbiet, wydłużenie kręgosłupa, powtórz koci grzbiet, wydłużenie, powrót do rozkroku, czas trwania 60s 7. przejście do boku na lewą stronę, klęk jednonóż rozkroczny, dłonie podłoga od wewnątrz, wznos LR i wydłużenie, opust, koci grzbiet, wydłużenie kręgosłupa, powtórz koci grzbiet, wydłużenie, powrót do rozkroku, czas trwania 60s
II CZĘŚĆ GŁÓWNA CZAS TRWANIA 34,5’	1.**hundred**: a.leżenie tyłem, nogi 70-80st.w kolanach na szerokość bioder, RR wzdłuż T, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych i wznos PN, wdech/wydech x 5, czas trwania 60s, opust nogi i T kręg za kręgiem, powtórz druga strona, czas trwania 60s b.leżenie tyłem, nogi 70-80st.w kolanach na szerokość bioder, RR wzdłuż T, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych, wznos PN i LN, wdech/wydech x 5, czas trwania 60s c.leżenie tyłem, nogi 70-80st.w kolanach stopa przy stopie, pięta-pięta-kolano-kolano, RR wzdłuż T, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych i obu NN

	jednocześnie do wyprostu nad guzy kulszowe, wdech/wydech x 5, czas trwania 60s d.leżenie tyłem, nogi 70-80st.w kolanach stopa przy stopie, pięta-pięta-kolano-kolano, RR wzdłuż T, wznos T do kątów dolnych łopatki wraz z RR na wysokość kolców górnych biodrowych i obu NN jednocześnie do wyprostu za guzy kulszowe, wdech/wydech x 5, czas trwania 60s 2.**roll up**: a.leżenie tyłem, RR wzdłuż T, nogi 70-80st.w kolanach na szerokość bioder, przenos RR w tył – 45st.od podłoża, RR w polu widzenia, roll up kręgosłupa do siadu z RR na wysokość barków, roll down (kręg za kręgiem) do leżenia tyłem z RR 45st.od podłoża, powtórz x 8, czas trwania 1,5min b.leżenie tyłem, RR wzdłuż T, nogi 70-80st.w kolanach na szerokość bioder, przenos RR w tył – 45st.od podłoża, RR w polu widzenia, roll up kręgosłupa do siadu z RR na wysokość barków z jednoczesnym prostowaniem NN, roll down (kręg za kręgiem) do leżenia tyłem z RR 45st.od podłoża i jednoczesnym ugięciem NN, powtórz x 8, czas trwania 1,5min c leżenie tyłem, RR wzdłuż T, nogi proste blisko linii centrum, przenos RR w tył – 45st.od podłoża, RR w polu widzenia, roll up kręgosłupa do siadu z RR na wysokość barków, roll down (kręg za kręgiem) do leżenia tyłem z RR 45st.od podłoża, powtórz x 8, czas trwania 1,5min 3.**one leg circle**: a.leżenie tyłem z RR wzdłuż T, NN proste blisko linii centrum, wznos PN nad biodro, przenos nogi nad lewe biodro i krążenie nogą w dół na zewnątrz, powtórz x 8, czas trwania 60s b.leżenie tyłem z RR wzdłuż T, NN proste blisko linii centrum, wznos LN nad biodro, przenos nogi nad prawe biodro i krążenie nogą w dół na zewnątrz, powtórz x 8, czas trwania 60s c.leżenie tyłem z RR wzdłuż T, NN proste blisko linii centrum, wznos PN nad biodro, przenos nogi w prawo za biodro i krążenie nogą w dół do wewnątrz, powtórz x 8, czas trwania 60s d.leżenie tyłem z RR wzdłuż T, NN proste blisko linii centrum, wznos LN nad biodro, przenos nogi w lewo za biodro i krążenie nogą w dół do wewnątrz, powtórz x 8, czas trwania 60s 4.**rolling like a ball**: a.siad z nogami ugiętymi i dłońmi na podłodze przy biodrach, roll kręgosłupa, głowa nie dotyka podłoża, powrót nie zmieniając odległości klatka-udo, powtórz x 5, czas trwania 60s b.siad z nogami ugiętymi w powietrzu z dłońmi na podudziach, roll kręgosłupa, głowa nie dotyka podłoża, powrót nie zmieniając odległości klatka-uda, powtórz x 5, czas trwania 60s 5.**one leg stretch**: a.leżenie tyłem z NN wyprostowanymi, wznos głowy do kątów dolnych łopatki, przyciągnięciem nogi do siebie, druga noga nad podłogą 45st, naprzemiennie zmieniaj NN szorując podudziami o siebie, przytrzymuj za każdym razem dłońmi kolano nogi ugiętej, powtórz x 10, czas trwania 90s b.leżenie tyłem z NN wyprostowanymi, wznos głowy do kątów dolnych łopatki, przyciągnięciem nogi do siebie, druga noga nad podłogą 45st, lewa dłoń chwyta prawe kolano dociskając je do klatki, prawa dłoń

	przytrzymuje kostkę dociskając nogę do pośladka, naprzemiennie zmieniaj NN szorując podudziami o siebie, zmieniając ustawienie dłoni, powtórz x 10, czas trwania 90s 6.**shoulder bridge**: a.leżenie tyłem, RR wzdłuż T, stopa przy stopie, kolano przy kolanie, wznos bioder do wydłużenia, roll down kręg za kręgiem, powtórz x 10, czas trwania 90s b.leżenie tyłem, RR wzdłuż T, stopa przy stopie, kolano przy kolanie, wznos bioder do wydłużenia, wyprost PN nie odrywając kolan od siebie, na spiętych pośladkach utrzymując identyczną wysokość bioder, opust, wyprost LN, opust, powtórz x 10, roll down kręg za kręgiem, czas trwania 90s c.leżenie tyłem, RR wzdłuż T ugięte w łokciach pod kątem prostym, stopa przy stopie, kolano przy kolanie, wznos bioder do wydłużenia, wyprost PN nie odrywając kolan od siebie, na spiętych pośladkach utrzymując identyczną wysokość bioder, opust, wyprost LN, opust, powtórz x 10, roll down kręg za kręgiem, czas trwania 90s d.leżenie tyłem, RR wzdłuż T, stopa przy stopie, kolano przy kolanie, wznos bioder do wydłużenia, przenos RR na bok ud i utrzymanie ich tam przyklejonych, wyprost PN nie odrywając kolan od siebie, na spiętych pośladkach utrzymując identyczną wysokość bioder, opust, wyprost LN, opust, powtórz x 10, roll down kręg za kręgiem, czas trwania 90s 7.**side kick series PN:** a.**front&back**: - leżenie bokiem na lewej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos PN plus wydłużanie talii, kick przód/tył powtórz x 10, czas trwania 60s b.**up&down**: - leżenie bokiem na lewej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos PN plus wydłużanie talii, kick góra stopa point – dół stopa flex powtórz x 10, czas trwania 60s - leżenie bokiem na lewej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos PN plus wydłużanie talii i przenos do przodu ustawienie ugiętej przed sobą, LN wznos i opust stopa flex powtórz x 10, czas trwania 60s c.**circle**: - leżenie bokiem na lewej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos PN plus wydłużanie talii i przenos do przodu ustawienie ugiętej przed sobą, LN wznos i krążenia nogą w przód, stopa flex, powtórz x 10, czas trwania 60s - leżenie bokiem na lewej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos PN plus wydłużanie talii i przenos do przodu ustawienie ugiętej przed sobą, LN wznos i krążenia nogą w tył, stopa flex, powtórz x 10, czas trwania 60s 8.**side kick series LN:** a.**front&back**: - leżenie bokiem na prawej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos LN plus wydłużanie talii, kick przód/tył powtórz x 10, czas trwania 60s - leżenie b.**up&down**:

	- bokiem na prawej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos LN plus wydłużanie talii, kick góra stopa point – dół stopa flex powtórz x 10, czas trwania 60s - leżenie bokiem na prawej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos LN plus wydłużanie talii i przenos do przodu ustawienie ugiętej przed sobą, PN wznos i opust stopa flex powtórz x 10, czas trwania 60s c.**circle**: - leżenie bokiem na prawej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos LN plus wydłużanie talii i przenos do przodu ustawienie ugiętej przed sobą, PN wznos i krążenia nogą w tył, stopa flex, powtórz x 10, czas trwania 60s - leżenie bokiem na prawej stronie, podparcie głowy ręką z oddalaniem łokcia, lewa dłoń podpór przy brzuchu, wznos LN plus wydłużanie talii i przenos do przodu ustawienie ugiętej przed sobą, PN wznos i krążenia nogą w tył, stopa flex, powtórz x 10, czas trwania 60s
CZĘŚĆ III KOŃCOWA CZAS TRWANIA 10’	1.mm klatki piersiowej: w siadzie skrzyżnym otwarcie klatki piersiowej z RR na wysokości barków, czas trwania 60s + zgięcie grzbietowe dłoni, czas trwania 30s 2.mm grzbietu: w siadzie skrzyżnym koci grzbiet, czas trwania 60s 3.mm czworoboczne lędźwi: w siadzie na prawej stronie z NN ugiętymi wznos PR plus wydłużenie, czas trwania 30s, zmiana strony, czas trwania 30s 4.mm nóg: a.mm kulszowo-goleniowe: przyciągnie wydłużonej nogi w leżeniu tyłem, czas trwania 30s, PN/LNx2=2min b.mm czworogłowe uda: przyciąganie stopy do pośladka w leżeniu przodem, czas trwania 30s na stronę, PN/LNx2=2min 5.mm brzucha: wznos i wydłużanie T z ugiętymi łokciami, opuszczonymi barkami w leżeniu przodem, czas trwania 30sx2=1min 6.wyciszenie: pozycja liścia, czas trwania 90s