



# Podręcznik ćwiczeń ogólnorozwojowych dla instruktorów

Projekt "Upowszechnianie jeździectwa -  
ogólnorozwojowe treningi wołyżerskie"



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Dofinansowano ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej,  
których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki

# Część wstępna: Rozgrzewka w formie zabaw ruchowych

**Cel:** przygotowanie organizmu do zwiększonego wysiłku fizycznego i zapobieganie kontuzjom układu ruchu.

# Berek



**Cel:** Berek (wybrana opcja) - zabawa bieżna o charakterze ogólnorozwojowym, pobudza do pracy układ krążenia i układ oddechowy, przygotowując organizm do zwiększonego wysiłku fizycznego.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 1-2

**Zalecana liczba serii:** 2-3 rodzaje „berka”

**Zalecany moment zajęć:** rozgrzewka

## Instrukcja wykonania:

### **Berek zaczarowany**

Dziecko wybrane przez prowadzącego pełni rolę berka. Osoba dotknięta przez „berka” zostaje „zaczarowana” w ustalonej pozycji np. przyjmuje postawę rozkroczną. Może wrócić do zabawy, jeśli zostanie „odczarowana” przez innego uczestnika zabawy, w tej opcji poprzez przejście pod nogami.

### **Berek ogonek**

Każdy uczestnik ma swój ogonek z szarfy/apaszki/tasiemki i zakłada go sobie z tyłu za pasek od spodenek/bryczesów. Zadaniem uczestników jest zabranie jak najwięcej ogonków innych osób, jednocześnie chroniąc swój. Każdy może łapać każdego. Wygrywa ta osoba, która w wyznaczonym czasie uzbiera jak najwięcej „ogonków” i nie straci przy tym swojego.

# Berek c.d.



## **Berek w parach**

Na wyznaczonym polu do zabawy uczestnicy dobierają się w pary i ustawiają się w dowolnym miejscu. Wybrana para rozłącza się - jedna osoba staje się berkiem, a druga uciekającym. Uciekający aby uniknąć złapania chwyta rękę innego uczestnika gry, który ma parę. Gdy to zrobi, druga osoba z pary odłącza się od nich i teraz to ona jest goniona. Gdy berkowi uda się złapać uciekającego następuje odwrócenie ról.

## **Berek z piłeczkami**

Dziecko, które otrzymało od prowadzącego piłeczkę tenisową (szarą lub inny przybór) staje się berkiem. Kiedy kogoś złapie, przekazuje piłeczkę. Prowadzący dyskretnie podaje kolejne piłeczki dzieciom, tak aby liczba berków rosła, a uczestnicy zabawy nie byli pewni, kiedy pojawi się kolejny goniący.

## **Berek „Wąż”**

Zabawę rozpoczyna jeden berek. Kolejne złapane osoby dołączają do niego trzymając się za ręce (długość „węża” rośnie). „Wąż” powinien sprytnie łapać kolejnych uczestników, np. otaczając ich – łapać może zarówno „głowa” jak i „ogon”. Zabawa kończy się, gdy za ręce złapią się wszyscy uczestnicy.

# „Rób tak/nie rób tak”



**Cel:** zabawa kształtująca inwencję ruchu, refleks i koncentrację na zadaniu ruchowym. Można ją przeprowadzić w parach lub przez prowadzącego zabawę (mogą być to także chętni uczestnicy zabawy).

**Zalecana liczba powtórzeń:** 3-4

**Zalecana liczba serii:** 3-5

**Zalecany moment zajęć:** rozgrzewka

## **Instrukcja wykonania:**

Osoba, wykonując dowolne ruchy jednocześnie mówi: Rób tak! i wtedy osoba z pary/grupa naśladuje dokładnie jego ruchy. Kiedy mówi: Nie rób tak! – wtedy uczestnicy zabawy pozostają w bezruchu, pamiętając o poprawnej postawie ciała.

# Palcaty "do wynajęcia"



**Cel:** zabawa orientacyjno – porządkowa, będąca wariantem „komórek do wynajęcia” (które są przedstawione w filmie instruktażowym projektu). Kształtuje refleks i szybkość reakcji na sygnał.

**Zalecana liczba powtórzeń:** zależna od ilości uczestników

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** rozgrzewka

## **Instrukcja wykonania:**

Na podłożu rozłożone są palcaty, których jest o 1 mniej niż uczestników, którzy luźno biegają dookoła nich. Na sygnał każdy stara się znaleźć palcat i stanąć nad nim np. w rozkroku lub innej ustalonej przez prowadzącego pozycji. Komu się nie uda w następnej kolejce próbuje jeszcze raz znaleźć wolny palcat. Z każdą kolejką ubywa palcatów, aż pozostanie jeden.

**Ważne:** przy większej liczbie ćwiczących można zabierać w jednej rundzie więcej niż jeden palcat.

# „Murarz”



**Cel:** zabawa bieżna, orientacyjno – porządkowa. Kształtuje refleks, zwinność i szybkość reakcji na sygnał.

**Zalecana liczba powtórzeń:** zależna od ilości uczestników

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** rozgrzewka

## **Instrukcja wykonania:**

„Murarz” może poruszać się tylko po linii środkowej w prawo lub w lewo. Uczestnicy na sygnał prowadzącego starają się przebiec zza wyznaczonej linii na drugą stronę. „Murarz” stara się złapać jak najwięcej biegnących. Złapani siadają na linii, po której porusza się „murarz” i w ten sposób pole wokół niego zawęża się, a pozostali mają coraz trudniej. Wygrywa ostatnia osoba, która nie dała się złapać murarzowi.

**Ważne:** warto oznaczyć granice pola zabawy.

Część wstępna:  
Zestaw ćwiczeń bezpośrednio  
przygotowujących do części  
głównej treningu

**Cel:** przygotowanie organizmu do  
zwiększonego wysiłku fizycznego  
i zapobieganie kontuzjom układu  
ruchu.



# Krążenia ramion, tułowia i bioder



**Cel:** Ćwiczenia mobilności dużych stawów i tułowia połączone ze świadomym oddechem, ćwiczenia oparte na wzorcach ruchowych

**Zalecana liczba powtórzeń:**

8-15 w obu kierunkach

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:**

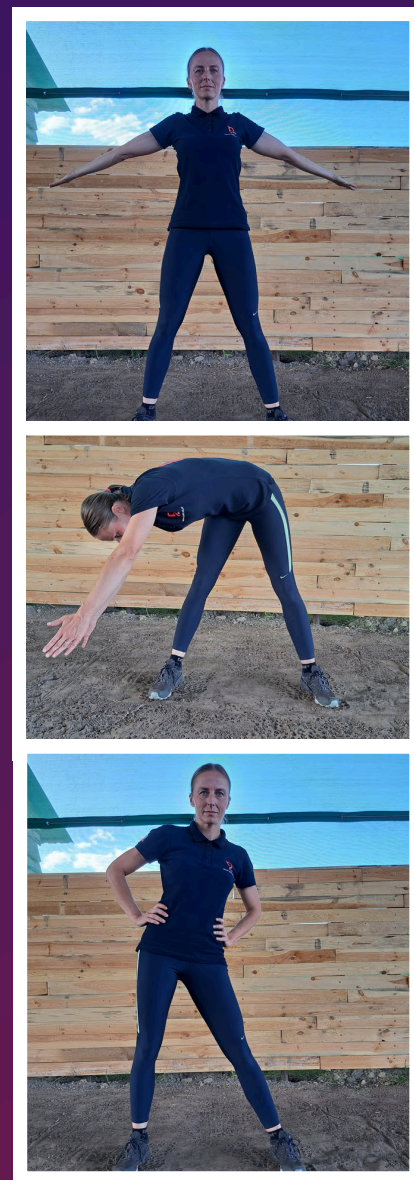
rozgrzewka

**Instrukcja wykonania:**

Pozycja wyjściowa: stojąca, stopy na szerokość bioder. Ćwiczący wykonują obszerne krążenia ramion, tułowia i bioder w obu kierunkach, po 10 powtórzeń, pamiętając o prawidłowej postawie ciała i regularnym oddechu (wdech – kiedy jest łatwiej, wydech – kiedy jest trudniej).

**Wskazówki dla prowadzącego:**

Zwróć uwagę na: dokładność wykonywania ćwiczeń



# Przysiad ze wznosem ramion



**Cel:** Ćwiczenia mobilności dużych stawów i tułowia połączone ze świadomym oddechem, ćwiczenia oparte na wzorcach ruchowych

**Zalecana liczba powtórzeń:** 6-10

**Zalecana liczba serii:** 2-3

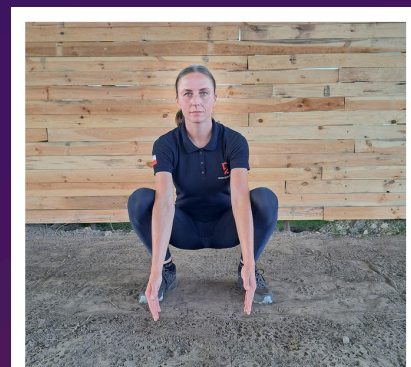
**Zalecany moment zajęć:** rozgrzewka

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: stojąca, stopy na szerokość bioder.

Ćwiczący wykonują pełny przysiad na całych stopach, unoszą nad głowę wyprostowaną lewą, a następnie prawą rękę i kiedy oba ramiona są wyprostowane wstają „wyciągając” się maksymalnie w górę.

W kolejnym powtórzeniu ruch ramion inicjuje ręka lewa.



## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: dokładność wykonywania ćwiczeń

# Sekwencja: ukłon japoński-kobra- pies z głową w dole



**Cel:** Ćwiczenia mobilności dużych stawów i tułowia połączone ze świadomym oddechem, ćwiczenia oparte na wzorcach ruchowych

**Zalecana liczba powtórzeń:** 3-5, cała sekwencja to 1 powtórzenie

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** rozgrzewka

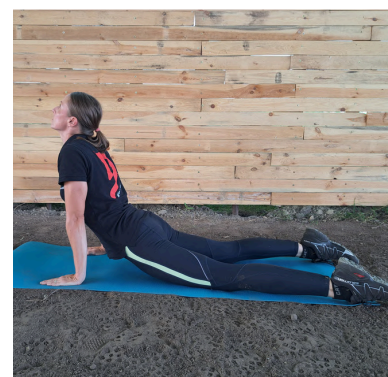
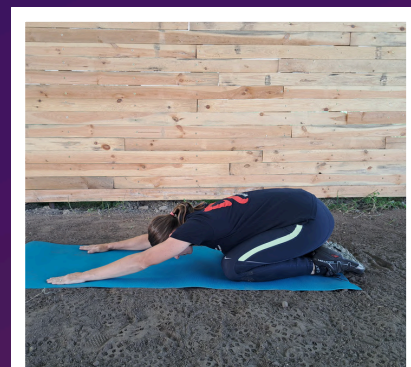
## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: siad klęczny.

Z pozycji siadu klęcznego ćwiczący robią wdech i z wydechem starają się wysunąć jak najdalej po podłożu wyprostowane ręce, nie odrywając przy tym pośladków od pięt.

Następnie robiąc wdech i starając się nie zmieniać ułożenia dłoni przesuwiają brodę blisko podłoża i przechodzą do podporu przodem z opuszczoną miednicą.

Następnie opierają pące stóp o podłoże i nie zmieniając położenia dłoni unoszą biodra w górę, starając się opuścić maksymalnie pięty.



# Część główna



**Cel:** ćwiczenia ogólnorozwojowe ukierunkowane na wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za poprawną postawę ciała i propriocepcję (poczucie ciała w przestrzeni).

Ważne: ćwiczenia można łączyć w dowolne zestawy, np. po 6-10 ćwiczeń, pamiętając o zasadzie przemienności pracy mięśni.

# Przysiady "sumo"



**Cel:** Ćwiczenie wpływa korzystnie na stabilność w siodle, wspomaga budowanie silnych mięśni pośladków i nóg. Dodatkowo poprawia mobilność stawów biodrowych oraz angażuje mięśnie głębokie, odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. Można je wykonywać z obciążeniem (dla zaawansowanych) lub bez, np. z kijkiem lub bacikiem ujeżdżeniowym.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 8-15

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna



## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: szeroki rozkrok, palce stóp skierowane na zewnątrz. Ćwiczący wykonuje zgięcie w stawach biodrowych i kolanowych do uzyskania kąta prostego.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: proste plecy, wzrok skierowany na wprost, przyleganie całej powierzchni stóp i oddech (wdech podczas wyprostowania, wydech podczas zejścia w dół)

Błędy: odrywanie pięt od podłoża, pochylanie tułowia w przód, wstrzymywanie oddechu.

# Naprzemienne wznosy ręki i nogi w klęku podpartym



**Cel:** Ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne, stabilizację tułowia, koordynację. Ćwiczenie można wykonywać z obciążeniem (dla zaawansowanych – hantelki lub tzw. „zające” na ręce/nogi 0,5 -1kg lub małe butelki z wodą) lub bez sprzętu.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 8-12

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna



## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, wzrok skierowany na dłonie, miednica w pozycji „podwiniętego ogonka”.

Ćwiczący wykonuje naprzemienne wznosy wyprostowanej prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi do położenia równoległego do podłoża, utrzymuje pozycję ok 2 sek., a następnie wraca do pozycji wyjściowej

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: równą linię pleców od szyi do miednicy, oddech, brak rotacji bioder.

Błędy: opuszczanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa, rotowanie bioder/tułowia, wstrzymywanie oddechu, podnoszenie głowy

# Krążenia ramion w leżeniu tyłem na piłce z jednoczesnym wznosem bioder



**Cel:** Ćwiczenie kształtuje mobilność stawów barkowych, otwiera klatkę piersiową, wzmacnia mięśnie pleców, pośladków oraz tylną taśmę mięśni ud. Można je wykonywać z obciążeniem (dla zaawansowanych – hantelki 0,5 - 1kg lub małe butelki z wodą) lub bez np. z piłeczkami.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 8-10

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna



## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, odcinek piersiowy kręgosłupa oparty o piłkę, nogi ugięte w kolanach, stopy ustawione równolegle na szerokość bioder.

Ćwiczący wykonuje krążenia wyprostowanych ramion w tył, w maksymalnym dla siebie zakresie. Wznos bioder następuje wraz z ruchem ramion w górę w tył. Gdy ramiona opuszczają się, następuje także opust bioder.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: skoordynowany ruch ramion i bioder, wdech podczas wznosu ramion.

Błędy: zbyt wysoko/nisko podniesione biodra, wstrzymywanie oddechu, ugięte ręce.

# Pompki na piłce w podporze przodem



**Cel:** Ćwiczenie wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, mięśnie głębokie tułowia, mięśnie brzucha oraz pośladków. Trudność wzrasta wraz z oddalaniem punktu podparcia w stronę stóp.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 6-10

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: podpór przodem, nogi oparte o piłkę na wysokości kolan/piszczeli.

Ćwiczący ustawia dłonie na szerokość barków, palce skierowane w przód i wykonuje ugięcie ramion do pompki.

Wersja dla zaawansowanych: po wykonaniu pompki piłka „wjeżdża” pod brzuch

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: wyprostowany tułów, napięcie mięśni brzucha i pośladków („podwijanie ogonka”) i oddech.

Błędy: opuszczanie bioder, pogłębiona lordoza lędźwiowa, wstrzymywanie oddechu.

Wskazówka: Wersja z przyciąganiem kolan pod brzuch jest możliwa tylko gdy ćwiczący opiera grzbiety stóp na piłce.

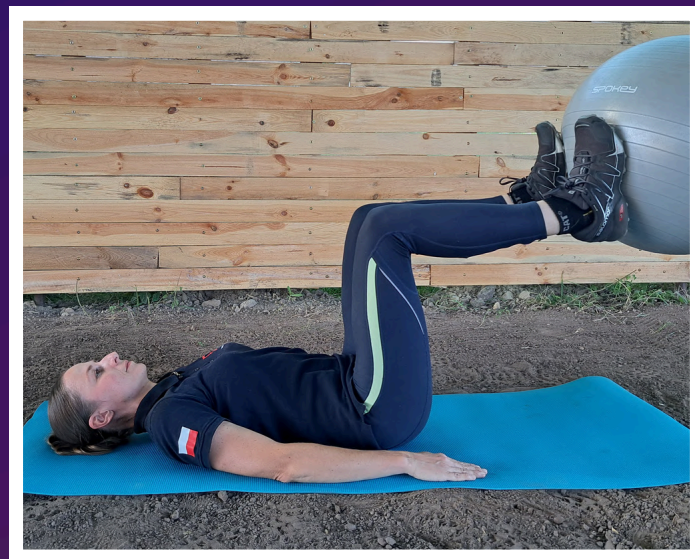




# Mocowanie z piłką w leżeniu tyłem



**Cel:** Ćwiczenie indywidualne (przy ścianie) lub w parach, wprowadzające element rywalizacji, zwiększając tym samym zaangażowanie ćwiczących, stanowiące bezpieczną alternatywę dla tradycyjnych „brzuszków”. Angażuje do pracy wszystkie partie mięśni brzucha oraz wpływa pozytywnie na dolne partie mięśni grzbietu.



**Zalecana liczba powtórzeń:** 5-8 x 10 sek

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem w parach naprzeciwko siebie, stawy biodrowe i kolanowe ugięte pod kątem prostym, odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylega do podłoża, ramiona na podłożu, pomiędzy stopami ćwiczących znajduje się piłka gimnastyczna.

Na sygnał prowadzącego uczestnicy starają się siłować ze współćwiczącym naciskając stopami na piłkę.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: przyleganie odcinka lędźwiowego kręgosłupa podczas wykonywania ćwiczenia, oddech ćwiczących, ruch w linii prostej.

Błędy: unoszenie odcinka lędźwiowego od podłoża, wstrzymywanie oddechu, skręcanie tułowia.

# Hip hinge

**Cel:** Ćwiczenie z grupy wzorców ruchowych, poprawiające świadomość ruchu, kontrolę mięśni stabilizujących, kształtujące efektywny ruch w stawach biodrowych (wzmacnia mięśnie pośladkowe i grupę kulszowo – goleniową).

**Zalecana liczba powtórzeń:** 10-20

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:**

rozgrzewka i/lub część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: stojąc w rozkroku na szerokość bioder z kijkiem za plecami (3 punkty podparcia – potylica, okolice łopatek, kość krzyżowa), chwyt ugiętą ręką za głowę i za plecami.

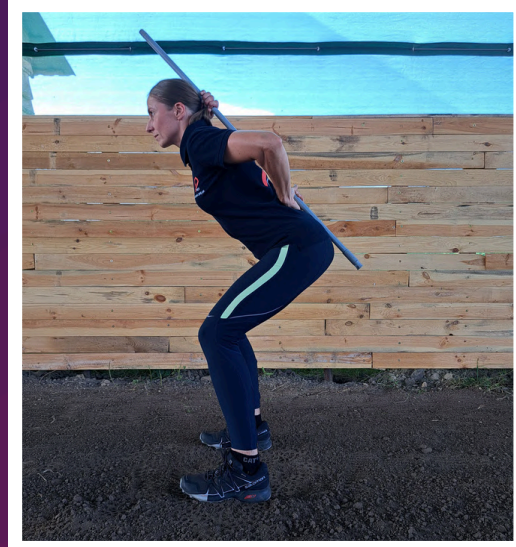
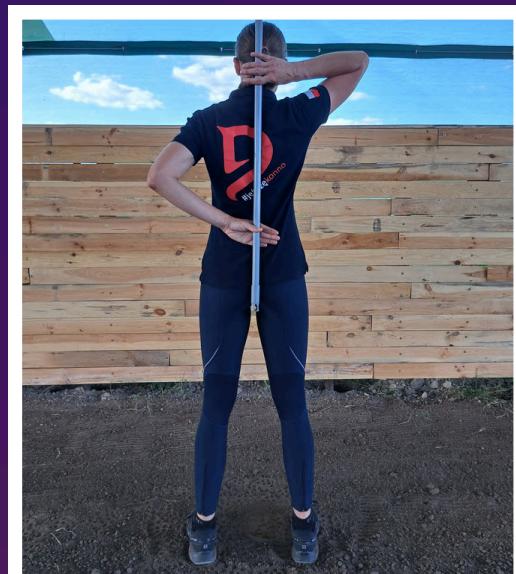
Ćwiczący napina pośladki i brzuch, wykonuje skłon tułowia w przód, poprzez ruch zawiasowy w stawach biodrowych (przenosi ciężar ciała w tył wysuwając biodra).

W kolejne serii następuje zmiana rąk.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: doleganie kijka w wyznaczonych punktach, wzrok skierowany w przód.

Błędy: uginanie kolan zamiast wyraźnego wypychania bioder w tył, rotowanie tułowia, zaokrąglanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.



# Krok odstawno – dostawny z mini bandami



**Cel:** Ćwiczenie kształtujące siłę głównie bocznych i przyśrodkowych partii mięśni nóg z wykorzystaniem oporu elastycznego.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 10-20

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

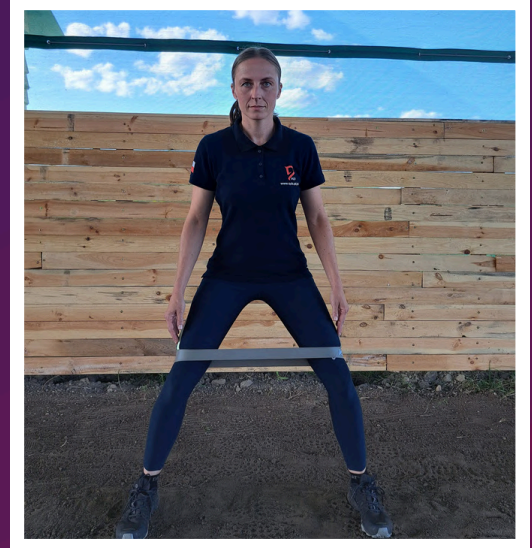
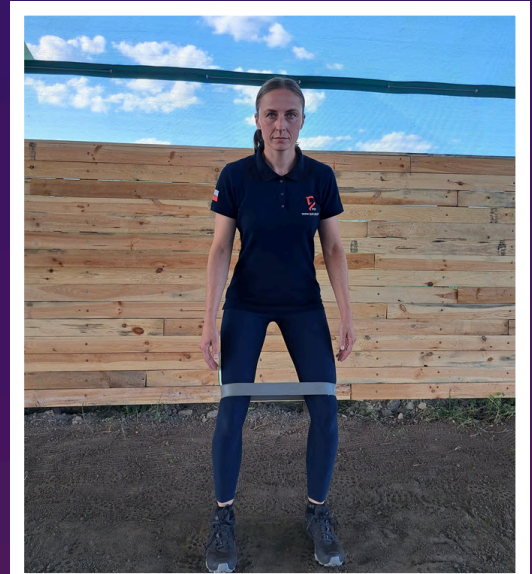
Pozycja wyjściowa: stojąca, stopy na szerokość bioder, lekko ugięte kolana, mini band ułożony nad kolanami lub nad kostkami.

Ćwiczący porusza się w linii prostej w bok krokiem odstawno – dostawnym, utrzymując przy tym napięty mini band. Po wykonaniu podanej przez prowadzącego liczby powtórzeń (kroków) zmienia kierunek ćwiczenia.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: równe kroki i stałe napięcie mini bandu.

Błędy: nierówne kroki, proste kolana, brak zmiany kierunku ćwiczenia i nogi prowadzącej.



# Przenoszenie piłki w ugiętych nogach na prawo i lewo



**Cel:** Ćwiczenie kształtujące siłę mięśni brzucha, przywodzicieli ud, a także stabilizację tułowia.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 8-10

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

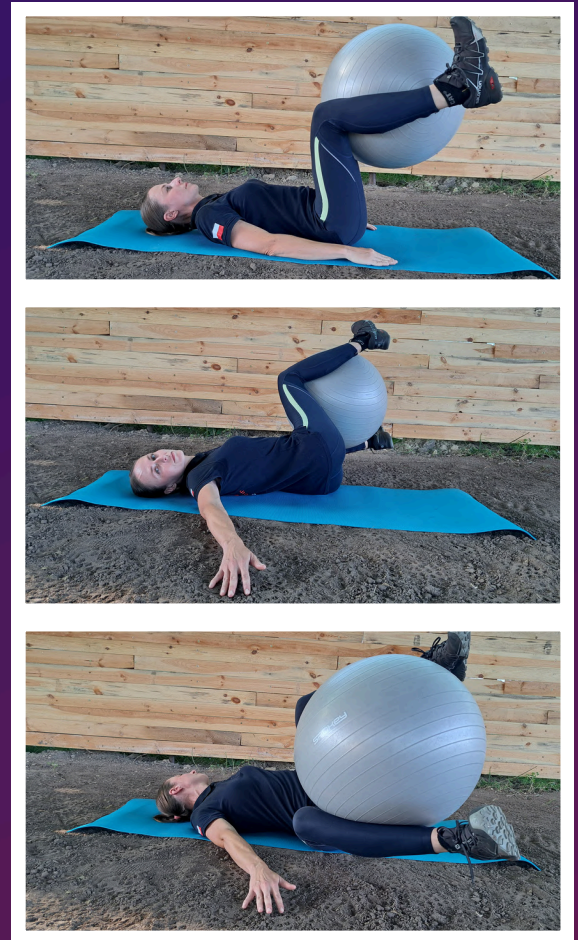
Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ręce w bok przylegające do podłoża, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, kolana ściskają piłkę.

Ćwiczący trzymając w ugiętych nogach piłkę stara się wykonać symetryczny ruch na prawo i lewo, dążąc do pełnego zakresu ruchu, jakim jest położenie nóg na podłożu. Dłonie i cała powierzchnia ramion dolegająca do podłoża stabilizują sylwetkę.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: przyleganie odcinka lędźwiowego kręgosłupa przed ruchem nóg do boku.

Błędy: brak dolegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłoża, brak kąta prostego w stawach biodrowych brak symetrycznego przesuwania nóg na każdą ze stron.



# Marsz wypadami do przodu/do tyłu



**Cel:** Ćwiczenie kształtujące siłę mięśni nóg, m. pośladkowych, a także mobilność stawów, stabilizację tułowia i równowagę.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 10-20

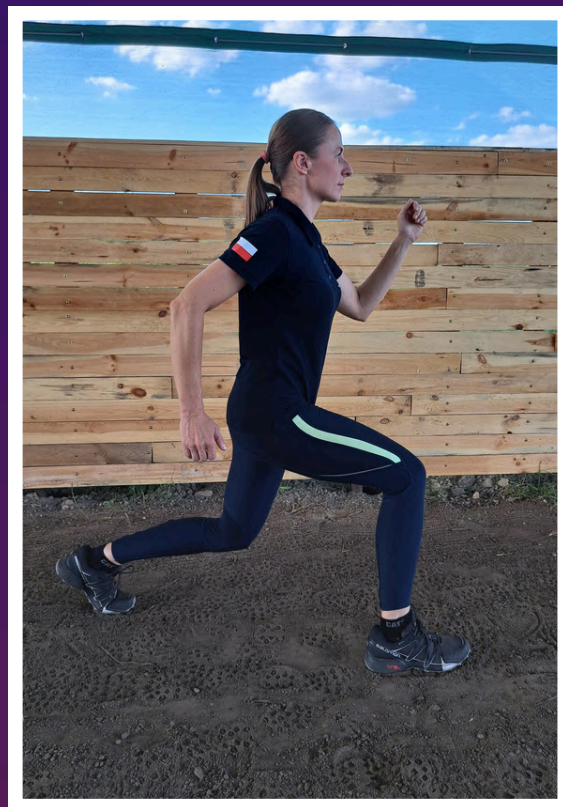
**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi na szerokość bioder

Ćwiczący porusza się wypadami w przód/w tył. W wersji łatwiejszej po wypadzie wraca do pozycji wyjściowej. Zaawansowani robią wypady naprzemienne.



## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: wypady równej długości, równowagę, naprzemienną pracę rąk i nóg.

Błędy: pochylanie tułowia w przód, kroki nierównej długości, rotowanie tułowia, niewykonywanie ćwiczenia w linii prostej

Wskazówka: ćwiczenie można zacząć od wykonywania w miejscu, w wersji z kijkiem na barkach lub ze swobodnym ruchem ramion.

# „Wioślarz” z taśmą siedząc na piłce



**Cel:** Ćwiczenie wzmacniające mięśnie obręczy barkowej oraz ściągające łopatki. Wpływa pozytywnie na stabilizację całego tułowia.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 10-20

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: siedząc na piłce, ręce trzymają taśmę na wysokości klatki piersiowej, dłonie skierowane częścią grzbietową do góry.

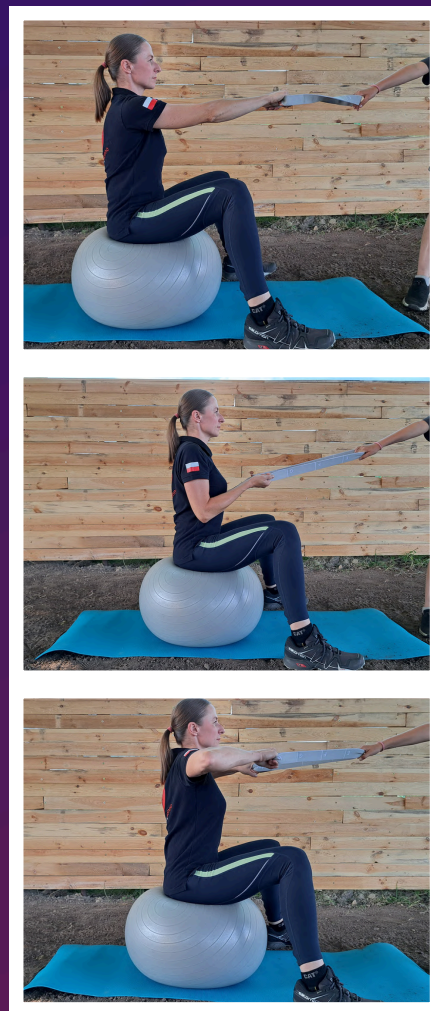
Ćwiczący siedząc na piłce przyciąga taśmę do klatki piersiowej. Podczas ruchu następuje rotacja dłoni kciukiem do góry, łokcie uginają się przy tułowiu.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: ściąganie łopatek, symetryczne ściąganie taśmy, brak odchyleń w tył i rotacji tułowia.

Błędy: odchyleń tułowia w tył (wspomaganie ruchu mięśniami grzbietu), opuszczanie rąk z taśmą, brak symetrii ruchu rąk.

Wersja alternatywna: zginanie łokci równoległe do podłoża, ćwiczący nie dotuje wówczas dłoni, a przyciąga je do barków.



# Utrzymywanie równowagi siedząc na piłce



**Cel:** Ćwiczenie równoważne, angażujące mięśnie głębokie oraz mięśnie brzucha i grzbietu.

**Zalecana liczba powtórzeń:** początkowo, w ramach możliwości ćwiczących, potem 5x5-10 sek.

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: siad na piłce gimnastycznej, stopy oparte na podłożu, ramiona wzdłuż tułowia

Ćwiczący unosi ręce w bok i odrywa stopy od podłoża. Stara się utrzymać stabilną pozycję na piłce.



## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: spokojne wejście do pozycji równoważnej, oddychanie, asekurację ćwiczącego

Błędy: zbyt szybkie przyjmowanie pozycji równoważnej, wstrzymywanie oddechu

# Skip A uderzając kolanami o piłkę

## Skip C uderzając piętami o piłkę



**Cel:** Ćwiczenie zwiększa zakres ruchu w stawach biodrowych, a także kolanowych i skokowych. W trakcie ćwiczenia angażowane są mięśnie ud, pośladków i łydek.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 20-30

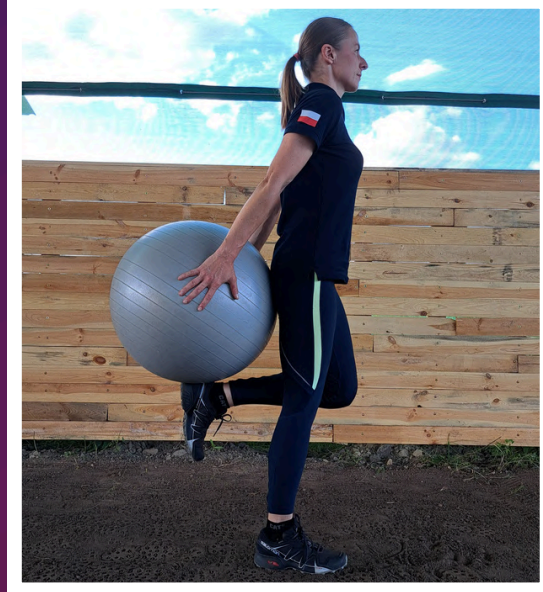
**Zalecana liczba serii:** 3-4

**Zalecany moment zajęć:** część główna

### Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: stojąca, piłka trzymana w wyprostowanych rękach

Ćwiczący w miejscu lub w ruchu wykonuje bieg z wysokim unoszeniem kolan/uderzając piętami o piłkę trzymaną za plecami.



### Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: rytmiczny ruch, wysokie ułożenie bioder, elastyczny ruch w stawach skokowych, przemienne wykonywanie skipu A i C, przerwy w marszu.

Błędy: załamywanie bioder, brak amortyzacji ruchu stóp.



# Utrzymywanie równowagi stojąc na drągu



**Cel:** Ćwiczenie równoważne, pozytywnie wpływa na mięśnie stabilizujące postawę ciała i stawy skokowe.

**Zalecana liczba powtórzeń:** ćwiczenie na czas, uzależniony od możliwości ćwiczących (np. 5-10 sek)

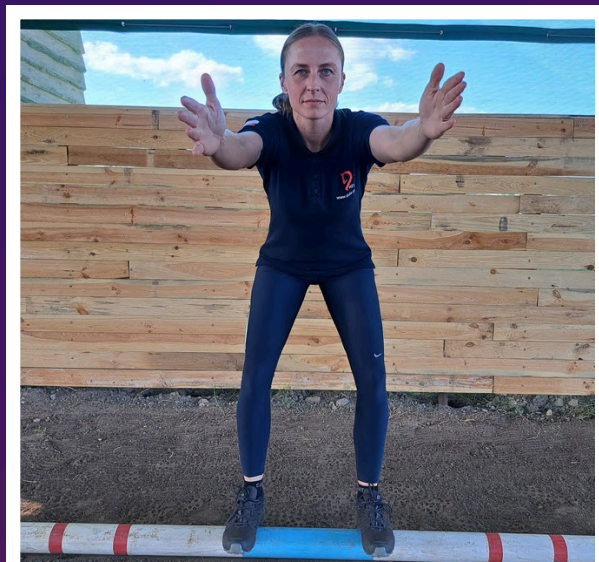
**Zalecana liczba serii:** 6-10

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: stojąca

Ćwiczący staje na drągu (na wysokości śródstopia) i stara się utrzymać stabilną sylwetkę, ma lekko ugięte kolana i biodra, ramiona ułożone w bok lub w przód.



## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: spokojne wejście do pozycji równoważnej, wzrok skierowany o przodu

Błędy: zbyt szybkie wejście na drąg, „łapanie” równowagi poprzez ruch ramion w tył

Ważne: na początku wejście na drąg, jak i samo ćwiczenie wykonuj z asekuracją

# Obustronna mobilizacja rotacji zewnętrznej i wewnętrznej w siadzie



**Cel:** Ćwiczenie mobilizujące i zwiększające zakres ruchomości w stawach biodrowych.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 10-20

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:**  
rozgrzewka/część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: klęk podparty jednonóż, przeciwna stopa i dłoń na jednej wysokości, druga dłoń na potylicy, ręka zgięta w łokciu ułożona równolegle do podłoża

Ćwiczący wykonuje rotację tułowia w maksymalnym zakresie, wzrok skierowany na łokieć ręki ćwiczącej, starając się sięgnąć jak najdalej pod tułów, a następnie jak najdalej w górę.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: symetrię ruchu na obie strony, równą linię kręgosłupa od głowy do miednicy.

Błędy: opuszczanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa, brak poprawnego oddechu, brak kąta prostego w stawach.

Ważne: ćwiczenie można wykonać ręką zgiętą w łokciu lub wyprostowaną.



# Rotacja kręgosłupa w klęku jednonóż



**Cel:** Ćwiczenie rozciągające przód uda, biodra oraz mięśnie w obrębie barków i klatki piersiowej. Pozytywnie wpływa na mobilność całego ciała.

## Zalecana liczba powtórzeń:

10-15 na stronę

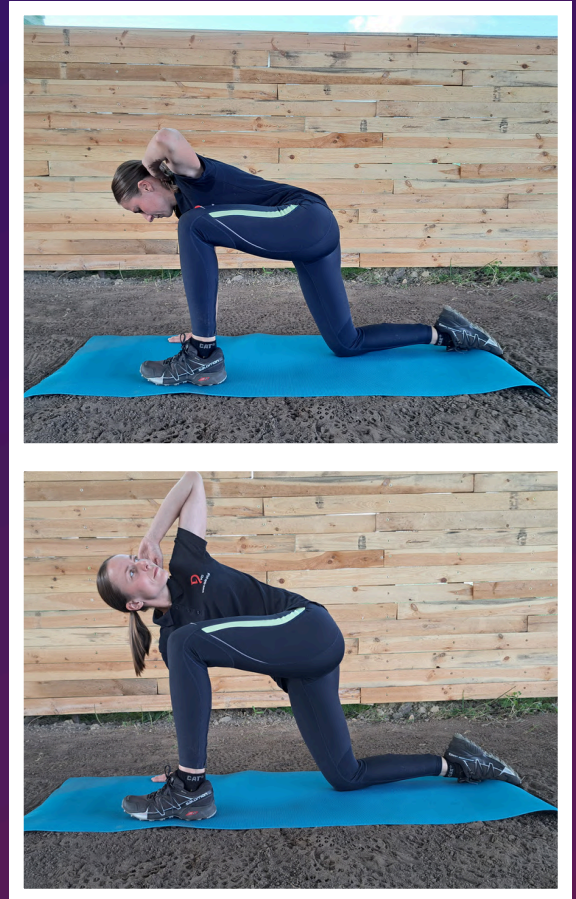
## Zalecana liczba serii: 2-3

## Zalecany moment zajęć:

rozgrzewka/część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: klęk podparty jednonóż, przeciwna stopa i dłoń na jednej wysokości, druga dłoń na potylicy, ręka zgięta w łokciu ułożona równoległe do podłoża.



Ćwiczący wykonuje rotację tułowia w maksymalnym zakresie, wzrok skierowany na łokieć ręki ćwiczącej, starając się sięgnąć jak najdalej w górę i wraca do pozycji wyjściowej.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: symetrię ruchu na obie strony, równą linię kręgosłupa od głowy do miednicy.

Błędy: opuszczanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa, brak poprawnego oddechu, brak kąta prostego w stawach.

# “Waga”



**Cel:** Ćwiczenie równoważne, wpływające na stabilizację kończyn dolnych

**Zalecana liczba powtórzeń:**

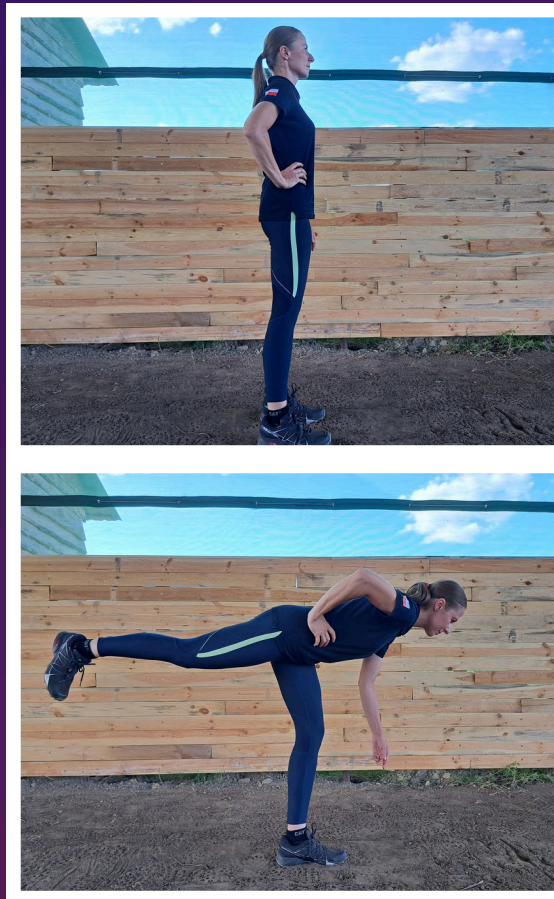
8-15 na stronę

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: stojąca, jedna ręka na biodrze z łokciem w odwiedzeniu, druga opuszczona swobodnie wzdłuż tułowia



Ćwiczący wykonuje skłon tułowia w przód, unosząc jednocześnie wyprostowaną nogę równoległe do podłoża. Przeciwna ręka jest rozluźniona i wskazuje na podłoże. Podczas wyprostowania tułowia ćwiczący zgina nogę w kolanie i biodrze do kątów prostych. W jednej serii ćwiczenie wykonuje się tylko na jedną stronę.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: lekkie ugięcie kolana nogi postawnej, dokładność wykonania ćwiczenia, brak rotacji tułowia.

Błędy: rotowanie tułowia, napinanie wolnej ręki, utrata równowagi.

Ważne: zaawansowani mogą w wolnej ręce trzymać obciążenie np. butelkę z wodą i wykonywać ćwiczenie na mniej stabilnym podłożu (np. podparcie stopy tylko pod palcami i piętą).

# Przenoszenie ciężaru z nogi na nogę z kijkiem na barkach



**Cel:** Ćwiczenie kształtujące siłę mięśni nóg, mięśni pośladkowych, a także mobilność stawów, stabilizację tułowia i równowagę.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 10-20

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

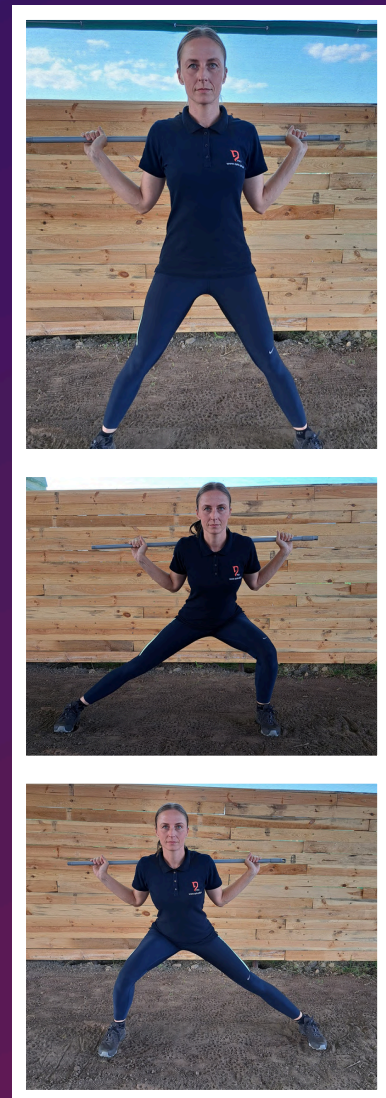
Pozycja wyjściowa: w szerokim rozkroku, palce stóp i wzrok skierowane na wprost, na barkach kijek.

Ćwiczący przenosi ciężar ciała z jednej nogi na drugą, uginając kolano, zachowując przy tym napięte mięśnie brzucha i wyprostowany tułów.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: staw kolanowy, aby nie uciekał do środka w trakcie ruchu, symetryczny ruch w obie strony, przyleganie całych stóp do podłoża.

Błędy: pochylanie tułowia w przód, nadmierne wygięcie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.



# Wznosy nóg trzymając np. za kostki współwiczającego



**Cel:** Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha (głównie dolną część) i zginacze stawu biodrowego.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 8-10

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna



## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach) ręce chwytają np. kostki współwiczającego, stojącego za naszą głową.

Ćwiczący unosi nogi w górę lub kierunku za głowę, a druga osoba stara się je odepchnąć.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: kontrolę ruchu nóg w górę i w dół.

Błędy: opadanie nóg bez kontroli mięśniowej.

# Wznosy ramion z rotacją tułowia w podporze przodem

**Cel:** Ćwiczenie wzmacniające mięśnie stabilizujące postawę, mięśnie obręczy barkowej, brzucha i pośladków.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 8-10 na stronę

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: podpór przodem na dłoniach, taśma wokół dłoni

Ćwiczący wykonuje naprzemienną rotację tułowia wraz ze wznosem ręki w górę napinając taśmę, podążając wzrokiem za ręką.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: symetrię ruchu, napięte mięśnie brzucha, oddech.

Błędy: opuszczanie odcinka lędźwiowego, brak symetrii w zakresie ruchu w obie strony.

Wskazówka: ćwiczenie w wersji łatwiejszej można wykonać w podporze na przedramionach.



# Wznosy bioder i nóg w leżeniu tyłem



**Cel:** Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pośladkowe oraz tylną część uda, pozytywnie wpływa na stabilizację tułowia.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 8-10 na stronę

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część główna

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte w stawach kolanowych, ramiona oparte na podłożu.

Ćwiczący podnosi ramiona, dłonie wskazują na „sufit”. Utrzymując ułożenie ramion ćwiczący podnosi w górę biodra do linii prostej pomiędzy kolanami, a barkami. Następnie unosi naprzemiennie ugięte kolano w górę.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zwróć uwagę na: linię prostej pomiędzy kolanami, a barkami, poprawne oddychanie.

Błędy: zbyt niskie lub wysokie unoszenie bioder lub ich rotowanie.

Ważne: ćwiczenie w wersji łatwiejszej można wykonywać opuszczając za każdym razem ramiona i biodra.





# Część główna treningu

Ćwiczenia wołyżerskie do  
wykonania przy pomocy  
sztucznego konia do  
wołyżerki.

# Zestaw ćwiczeń obowiązkowych w kategorii D

1. Wskok do siadu
2. Siad podstawowy
3. Flaga z prawą nogą  
uniesioną do góry
4. Podpór przodem
5. Klęk
6. Podpór tyłem i zeskok  
do wewnątrz

# Wskok do siadu

Cel: przy pomocy instruktora wskok z wyprostowaną nogą na konia

Wskok na konia jest ćwiczeniem dynamicznym i składa się z 4 faz:

1. Faza odbicia z pomocą asystenta
2. Faza wymachu
3. Faza zatrzymania ruchu
4. Faza zejścia do siadu

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Instruktor chwyta podudzie i biodro zawodnika od spodu pomagając mu w fazie odbicia.

Następnie prawa noga wykonuje wymach tak wysoko jak to jest możliwe, wynosząc biodra ponad głowę. W tym czasie lewa noga pozostaje wyprostowana i skierowana w dół.

Na koniec, gdy biodra znajdują się w najwyższym możliwym punkcie, zawodnik opuszcza w dół wyprostowaną, prawą nogę i ląduje miękko na koniu do siadu bezpośrednio za pasem woltyżerskim, do pozycji wyprostowanej. Tułów w pozycji pionowej.

Wskazówki dla prowadzącego:

Instruktor musi prawidłowo podtrzymać zawodnika. Natomiast zawodnik musi użyć siły rąk i zrobić energiczny wymach wyprostowaną nogą.



# Siad podstawowy



Cel: siad przodem z prostymi rękami uniesionymi do boku na wysokości oczu

Siad jest ćwiczeniem statycznym, rozpoczyna się od uniesienia na wysokość oczu obu wyprostowanych rąk.

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Zawodnik siedzi bezpośrednio za pasem wołyżerskim, w najgłębszym miejscu grzbietu konia. Kości siedzeniowe obciążone są równomiernie, tułów wyprostowany w pozycji pionowej. Obie ręce spoczywają na uchwytach. Nogi pozostają w stałym lekkim kontakcie z bokami konia, palce skierowane (obciągnięte) w dół. Nogi nie zmieniają swojej pozycji.

Barki, biodra i pięty tworzą jedną pionową linię. Kolana, kostki i czubki palców u nóg tworzą linię prostą skierowaną prawie do przodu.

Następnie zawodnik podnosi w bok wyprostowane ramiona. Czubki palców dłoni muszą się znajdować na wysokości oczu.

Na koniec ćwiczenia zawodnik chwyta uchwyty obiema rękami równocześnie.

Wskazówki dla prowadzącego: należy zwrócić uwagę na prawidłową postawę. Barki, biodro i pięty powinny się znajdować w jednej linii, a oba wyprostowane ramiona na wysokości oczu.



# Flaga z prawą nogą uniesioną do góry

Cel: klęk na koniu z wyciągnięciem prawej, wyprostowanej nogi na wysokość czubka głowy

Flaga jest ćwiczeniem statycznym i składa się z 3 faz:

1. Faza budowania – zaczyna się od siadu przodem na koniu
2. Faza statyczna – rozpoczyna się, gdy zaprezentowana jest pozycja flagi
3. Faza zejścia – rozpoczyna się po zakończeniu fazy statycznej

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu na koniu przodem zawodnik podrzuca biodra lekkim zamachem nóg, równocześnie klękając obunóż na grzbiecie konia. Ciężar ciała jest równomiernie rozłożony na obu podudziach. Głowa podniesiona i skierowana do przodu.

Następnie zawodnik podnosi prawą nogę, wyprostowaną nogę. Czubek głowy i czubki palców stopy powinny tworzyć jedną linię. Barki są równoległe do podłoża i znajdują się bezpośrednio nad pasem wołyżerskim.

Na koniec ćwiczenia zawodnik opuszcza prawą nogę, przenosi ciężar ciała na obie ręce spoczywające na uchwytach, wyprostowuje pionowo w dół lewą nogę i miękko opuszcza się do siadu przodem na koniu.

Wskazówki dla prowadzącego:

Ciało zawodnika powinno być wygięte w łagodny łuk przebiegający od dłoni, poprzez ramię, barki, tułów, biodra, nogę aż do czubków palców stopy.



# Podpór przodem



Cel: z klęku opieramy wyprostowane nogi na zadzie konia (deska)

Podpór jest ćwiczeniem statycznym, rozpoczyna się od przyklęku na koniu i położeniu wyprostowanych nóg na zadzie konia.

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu przodem zawodnik przechodzi lekkim zamachem nóg i podrzutem bioder do klęku obunóż na grzbiecie konia. Głowa pozostaje uniesiona w górę i skierowana do przodu. Oba podudzia leżą płasko, blisko siebie po obu stronach kręgosłupa konia.

Następnie zawodnik prostuje i kładzie na zadzie konia kolejno prawą i lewą nogę. Utrzymuje równowagę opierając ręce na uchwytach. Stopy są obciągnięte (nie mogą się wbijać w grzbiet konia). Następuje napięcie całego ciała.

Na koniec ćwiczenia zawodnik klęka na koniu, opuszcza prawą nogę, przenosi ciężar ciała na obie ręce spoczywające na uchwytach, wyprostowuje pionowo w dół lewą nogę i miękko opuszcza się do siadu przodem na koniu.

Wskazówki dla prowadzącego:

Stopy zawodnika muszą być wyprostowane i opierać się na zadzie konia. Całe ciało zawodnika powinno być napięte (tak jak trzymamy deskę).



# Klęk

Cel: klęk obunóż przy pasie z uniesionymi na wysokość oczu, prostymi rękami

Klęk jest ćwiczeniem statycznym i składa się z 3 faz:

1. Faza budowania – rozpoczyna się od siadu przodem
2. Faza statyczna – rozpoczyna się od momentu ustawienia pozycji statycznej
3. Faza zejścia – rozpoczyna się w momencie zakończenia fazy statycznej

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu przodem zawodnik przechodzi lekkim zamachem nóg i podrzutem bioder do klęku obunóż na grzbiecie konia. Głowa pozostaje uniesiona w górę i skierowana do przodu. Oba podudzia leżą płasko blisko siebie po obu stronach kręgosłupa konia.

Następnie zawodnik puszcza równocześnie oba uchwyty i prostuje się unosząc w bok, w płaszczyźnie czołowej obie wyprostowane ręce (jak siad podstawowy). Biodra pozostają wyprostowane.

Na koniec ćwiczenia zawodnik chwytą równocześnie obiema rękami uchwyty i miękko opuszcza się do siadu przodem.

Wskazówki dla prowadzącego:

Podudzia zawodnika muszą przylegać do grzbietu konia, biodra powinny być wyprostowane, a ręce znajdować się na wysokości oczu.



# Młynek do siadu tyłem



Cel: z siadu przodem następuje przełożenie nad pasem kolejno wyprostowanej prawej i lewej nogi do siadu tyłem

Młynek do siadu tyłem jest ćwiczeniem statycznym, które składa się z 2 faz:

1. Faza 1 – zaczyna się od siadu przodem
2. Faza 2 – zaczyna się od siadu bokiem do wewnątrz

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu przodem na koniu zawodnik musi wykonać w dwóch, równych w czasie fazach, siedząc, pół obrót na grzbiecie konia (180°). Każda noga jest kolejno wyprostowywana i przenoszona wysoko, szerokim łukiem ponad koniem. Druga noga nie zmienia w tym czasie swojego położenia, skierowana jest w dół i przylega do boku konia. Tułów pozostaje wyprostowany, w pozycji centralnej w stosunku do osi konia oraz prawie pionowo w każdej fazie. Głowa i ciało obracają się równomiernie wraz z każdą przenoszoną nogą.

Młynek do siadu tyłem składa się z dwóch faz i każdą z nich należy wykonywać licząc kolejno do czterech.

Wskazówki dla prowadzącego:

Młynek jest ćwiczeniem siadu, który musi zostać zachowany w każdej fazie ćwiczenia.





# Podpór tyłem i zeskok do wewnątrz



## Podpór tyłem:

- siad tyłem
- postawienie nóg na zadzie
- uniesienie bioder
- wyprostowanie i podniesienie lewej nogi

## Zeskok do wewnątrz

- siad tyłem
- przeniesienie lewej nogi nad zadem konia
- wspięcie się na uchwytach
- odepchnięcie się od uchwytów
- zeskok

## **Instrukcja wykonania:**

### Pozycja wyjściowa:

Z siadu tyłem zawodnik stawia na zadzie obie stopy. Następnie unosi biodra i prostuje lewą nogę jednocześnie podnosząc ją do góry. Obie ręce pozostają na uchwytach, biodra są uniesione do góry i razem z grzbietem pozostają w jednej linii. Głowa pozostaje uniesiona w górę. Następnie zawodnik opuszcza wyprostowaną lewą nogę w dół, później prawą i delikatnie siada na koniu.

Z pozycji siadu tyłem zawodnik przenosi obszernym łukiem lewą wyprostowaną nogę nad zadem konia, prawa noga zostaje wyprostowana i przyłożona do konia. Na koniec przenosząc nogę zawodnik jednocześnie obraca swoje ciało, jak najbardziej w kierunku do przodu (w kierunku ruchu konia) i ze złączonymi obiema nogami i wyprostowanymi w biodrach odpycha się nieznacznie w górę w momencie puszczenia uchwytów. Zawodnik ląduje na ziemię ze stopami prawie złączonymi.

### Wskazówki dla prowadzącego:

W podporze tyłem biodra powinny znajdować się w jednej linii z barkami. Podczas zeskoku ciało zawodnika powinno być wyprostowane i napięte.



# Zestaw ćwiczeń obowiązkowych w kategorii B1\*

1. Wskok do siadu
2. Siad podstawowy
3. Flaga z prawą nogą i lewą ręką uniesioną do góry
4. Podrzut przedni
5. Stanie
6. Podrzut tylni i zeskok odwrotny do wewnątrz

# Wskok do siadu

Cel: przy pomocy instruktora wskok z wyprostowaną nogą na konia

Wskok na konia jest ćwiczeniem dynamicznym i składa się z 4 faz:

- Faza odbicia z pomocą asystenta
- Faza wymachu
- Faza zatrzymania ruchu
- Faza zejścia do siadu



Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Instruktor chwyta podudzie i biodro zawodnika od spodu pomagając mu w fazie odbicia.

Następnie prawa noga wykonuje wymach tak wysoko jak to jest możliwe, wynosząc biodra ponad głowę. W tym czasie lewa noga pozostaje wyprostowana i skierowana w dół.

Na koniec, gdy biodra znajdują się w najwyższym możliwym punkcie, zawodnik opuszcza w dół wyprostowaną, prawą nogę i ląduje miękko na koniu do siadu bezpośrednio za pasem wołyżerskim, do pozycji wyprostowanej. Tułów w pozycji pionowej.

Wskazówki dla prowadzącego:

Instruktor musi prawidłowo podtrzymać zawodnika. Natomiast zawodnik musi użyć siły rąk i zrobić energiczny wymach wyprostowaną nogą.

# Siad podstawowy



Cel: siad przodem z prostymi rękami uniesionymi do boku na wysokości oczu

Siad jest ćwiczeniem statycznym, rozpoczyna się od uniesienia na wysokość oczu obu wyprostowanych rąk.

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Zawodnik siedzi bezpośrednio za pasem wołyżerskim, w najgłębszym miejscu grzbietu konia. Kości siedzeniowe obciążone są równomiernie, tułów wyprostowany w pozycji pionowej. Obie ręce spoczywają na uchwytach. Nogi pozostają w stałym lekkim kontakcie z bokami konia, palce skierowane (obciągnięte) w dół. Nogi nie zmieniają swojej pozycji.

Barki, biodra i pięty tworzą jedną pionową linię. Kolana, kostki i czubki palców u nóg tworzą linię prostą skierowaną prawie do przodu.

Następnie zawodnik podnosi w bok wyprostowane ramiona. Czubki palców dłoni muszą się znajdować na wysokości oczu. Na koniec ćwiczenia zawodnik chwytą uchwyty obiema rękami równocześnie.

Wskazówki dla prowadzącego:

Należy zwrócić uwagę na prawidłową postawę. Barki, biodro i pięty powinny się znajdować w jednej linii, a oba wyprostowane ramiona na wysokości oczu.



# Flaga z uniesioną lewą ręką i prawą nogą



Cel: klęk na koniu z jednoczesnym wyciągnięciem prawej nogi i lewej ręki na wysokość głowy

Flaga jest ćwiczeniem statycznym i składa się z 3 faz:

1. Faza budowania – zaczyna się od siadu przodem na koniu
2. Faza statyczna – rozpoczyna się, gdy zaprezentowana jest pozycja flagi
3. Faza zejścia – rozpoczyna się po zakończeniu fazy statycznej

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu na koniu przodem zawodnik podrzuca biodra lekkim zamachem nóg, równocześnie klękając obunóż na grzbiecie konia. Ciężar ciała jest równomiernie rozłożony na obu podudziach. Głowa podniesiona i skierowana do przodu. Następnie zawodnik równocześnie podnosi wyprostowaną prawą nogę i lewą rękę. Czubki palców dłoni, czubek głowy i czubki palców stopy powinny tworzyć jedną linię. Prawa dłoń pozostaje na uchwycie. Barki są równoległe do podłoża i znajdują się bezpośrednio nad pasem wołyżerskim.

Na koniec zawodnik prawie równocześnie opuszcza prawą nogę i lewą rękę, chwytając uchwyt, przenosi ciężar ciała na obie ręce spoczywające na uchwytach, wyprostowuje pionowo w dół lewą nogę i miękko opuszcza się do siadu przodem na koniu.

Wskazówki:

Ciało zawodnika wygięte jest w łagodny łuk przebiegający od dłoni, poprzez ramię, barki, tułów, biodra, nogę aż do czubków palców stopy.



# Stanie

Cel: stanie obunóż na koniu  
z uniesionymi wyprostowanymi  
rękami

Stanie jest ćwiczeniem statycznym  
i składa się z 3 faz:

1. Faza budowania – rozpoczyna się od siadu przodem; później klęku
2. Faza statyczna – rozpoczyna się od momentu ustawienia pozycji statycznej
3. Faza zejścia – rozpoczyna się w momencie zakończenia fazy statycznej, a kończy w siadzie przodem

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu przodem zawodnik przechodzi lekkim zamachem nóg i podrzutem bioder do klęku obunóż na grzbiecie konia i natychmiast stawia równocześnie obie stopy na koniu. Głowa pozostaje uniesiona w górę i skierowana do przodu. Stopy pozostają w jednym miejscu – na nich rozłożony jest równomiernie na całej podeszwie ciężar zawodnika, przez cały czas wykonywania ćwiczenia. Stopy ustawione są blisko siebie na szerokość bioder, równoległe w stosunku do siebie i skierowane do przodu. Podczas podnoszenia się do stania zawodnik puszcza równocześnie oba uchwyty. Następnie po wyprostowaniu się zawodnik podnosi w płaszczyźnie czołowej wyprostowane ramiona (jak w siadzie podstawowym). Na koniec zawodnik opuszcza obie ręce wzdłuż tułowia i chwyta oba uchwyty równocześnie. Podczas miękkiego opuszczania się do wyprostowanego siadu przodem, głowa zawodnika pozostaje uniesiona w górę i skierowana do przodu.

Wskazówki dla prowadzącego:

Sylwetka w staniu wyznaczona jest poprzez pionową linię przebiegającą przez barki, biodra i pięty.



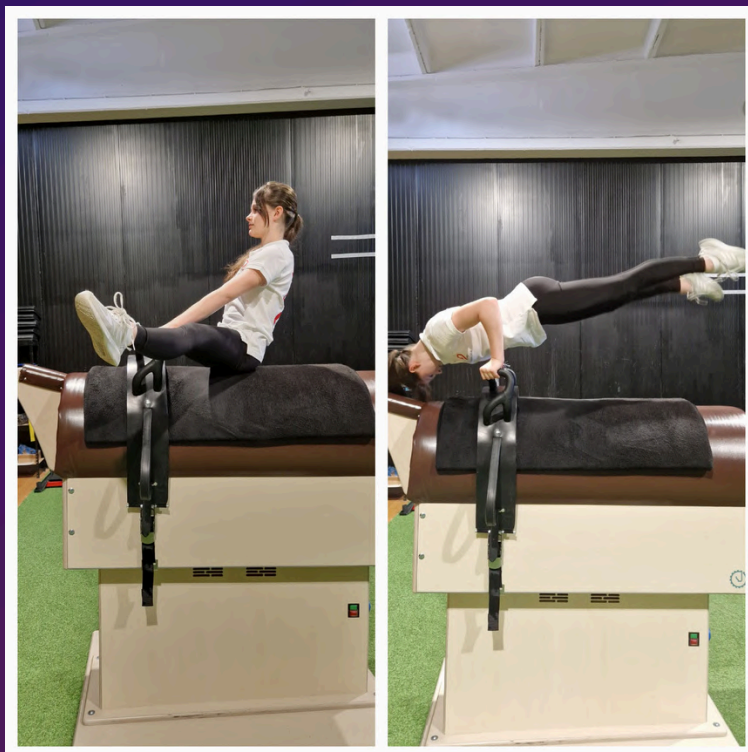
# Podrzut przedni



Cel: z siadu przodem następuje wyrzut wyprostowanych nóg do tyłu z jednoczesnym pochyleniem tułowia w przód

Podrzut przedni jest ćwiczeniem dynamicznym i składa się z 4 faz:

1. Faza wymachu – rozpoczyna się w pozycji siadu przodem, zamachem nogami do tyłu
2. Faza wyrzutu – rozpoczyna się, gdy ciało traci kontakt z koniem, a jedynym punktem kontaktu są ręce
3. Faza opadania – rozpoczyna się w punkcie maksymalnej wysokości
4. Faza lądowania – rozpoczyna się w momencie dotknięcia konia (nogami, miednicą), a kończy w siadzie przodem



Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu przodem wymachem obu wyprostowanych nóg zawodnik osiąga pozycję bliską stania na rękach. Ręce i całe ciało pozostają wyprostowane, nogi rozłączone na szerokość bioder. Zachowując płynność ruchu, w punkcie najwyższego możliwego wzniesienia zawodnik bez załamania się w biodrach i miękko opuszcza się do pozycji siadu przodem. Podczas opuszczania się do siadu biodra znajdują się nad pasem (punktami podporu), a obie nogi skierowane są pionowo w dół po obu stronach konia.

Wskazówki dla prowadzącego:

Nogi zawodnika muszą być wyprostowane i napięte. Płynnym ruchem nóg do przodu zawodnik wykonuje wymach prostymi nogami w tył.

# Młynek do siadu tyłem



Cel: z siadu przodem następuje przełożenie nad pasem kolejno wyprostowanej prawej i lewej nogi do siadu tyłem

Młynek do siadu tyłem jest ćwiczeniem, które składa się z 2 faz:

1. Faza 1 – zaczyna się od siadu przodem.
2. Faza 2 – zaczyna się od siadu bokiem do wewnątrz.

Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu przodem na koniu zawodnik musi wykonać w dwóch, równych w czasie fazach, siedząc, pół obrót na grzbiecie konia (180°). Każda noga jest kolejno wyprostowywana i przenoszona wysoko, szerokim łukiem ponad koniem. Druga noga nie zmienia w tym czasie swojego położenia, skierowana jest w dół i przylega do boku konia. Tułów pozostaje wyprostowany, w pozycji centralnej w stosunku do osi konia oraz prawie pionowo w każdej fazie. Głowa i ciało obracają się równomiernie wraz z każdą przenoszoną nogą. Młynek do siadu tyłem składa się z dwóch faz i każdą z nich należy wykonywać licząc kolejno do czterech.

Wskazówki dla prowadzącego: młynek jest ćwiczeniem siadu, który musi zostać zachowany w każdej fazie ćwiczenia.



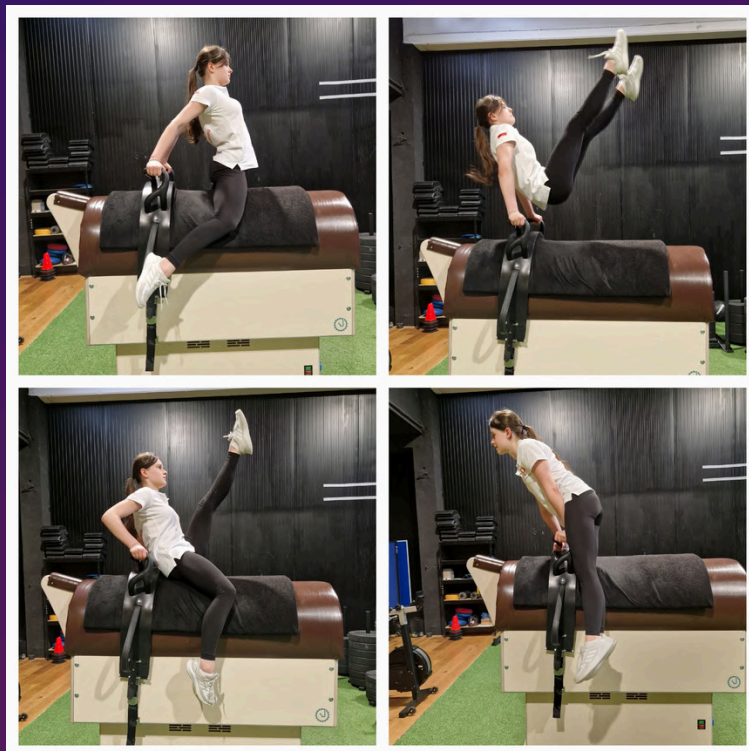


# Podrzut tylni i zeskok odwrotny do wewnątrz



Podrzut tylni, po którym następuje zeskok do wewnątrz, jest ćwiczeniem dynamicznym i składa się z 5 faz:

1. Faza wymachu – zaczyna się od siadu tyłem
2. Faza wyrzutu – rozpoczyna się, gdy ciało traci kontakt z koniem, a ręce są jedynym punktem kontaktu
3. Faza opadania – rozpoczyna się za punktem maksymalnej wysokości
4. Faza lądowania – rozpoczyna się w momencie dotknięcia konia/derki nogą
5. Faza zeskoku – zaczyna się od siadu tyłem, a kończy lądowaniem na ziemi.



Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa:

Z siadu tyłem zawodnik wyrzuca obie wyprostowane i złączone nogi w górę (nogi załamane w biodrach), wynosząc biodra do najwyższej możliwej pozycji. Ręce wyprostowane, kąt rozwarcia pomiędzy rękami a tułowiem powinien być możliwie jak największy. Po osiągnięciu przez biodra i nogi najwyższego możliwego punktu zawodnik miękko opuszcza się z powrotem do siadu tyłem na koniu. Następnie z pozycji wyprostowanego siadu tyłem zawodnik przenosi obszernym łukiem (tak jak opisano w „młynku”) lewą wyprostowaną nogę ponad zadem konia, prawa noga zostaje wyprostowana i dołączona do lewej. Przenosząc nogę zawodnik jednocześnie obraca swoje ciało, jak najbardziej w kierunku do przodu (w kierunku ruchu konia) i ze złączonymi obiema nogami i wyprostowanymi w biodrach odpycha się nieznacznie w górę w momencie puszczenia uchwytów. Zawodnik ląduje na ziemię ze stopami prawie złączonymi.

Wskazówki dla prowadzącego:

Zawodnik powinien wyciągnąć ciało w lekki łuk i z wyprostowanymi nogami zrobić wymach.

# Zestaw ćwiczeń dowolnych



## Ćwiczenia indywidualne:

1. Wskok rolką do leżenia na brzuchu
2. Rybka
3. Syrenka
4. Stanie bokiem w uchwycie skierowane w dowolnym kierunku
5. Igła
6. Podpór tyłem z nogami prostymi
7. Leżenie tyłem w półszpagacie
8. Rolka na szyję
9. Flaga na szyi
10. Jaskółka w dolnym uchwycie
11. Dama
12. Klęk książęcy
13. Zejście rolką przez uchwyt

# Wskok rolką do leżenia na brzuchu



## Instrukcja wykonania:

Instruktor chwytając za plecy i podudzie zawodnika od spodu pomaga mu w fazie odbicia.

Następnie zawodnik wybija się z dwóch nóg tyłem przybierając pozycję zgrupowaną i wynosi biodra tak wysoko jak to jest możliwe.

Na koniec, gdy biodra znajdują się w najwyższym możliwym punkcie, zawodnik prostuje obie nogi i ląduje miękko na brzuchu bezpośrednio za pasem wołyżerskim w poprzek grzbietu konia.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Instruktor musi prawidłowo podtrzymać zawodnika. Natomiast zawodnik musi użyć siły rąk i zrobić energiczny naskok i dostać się jak najszybciej, miękko do pozycji leżącej na brzuchu w poprzek grzbietu konia.

# Rybka



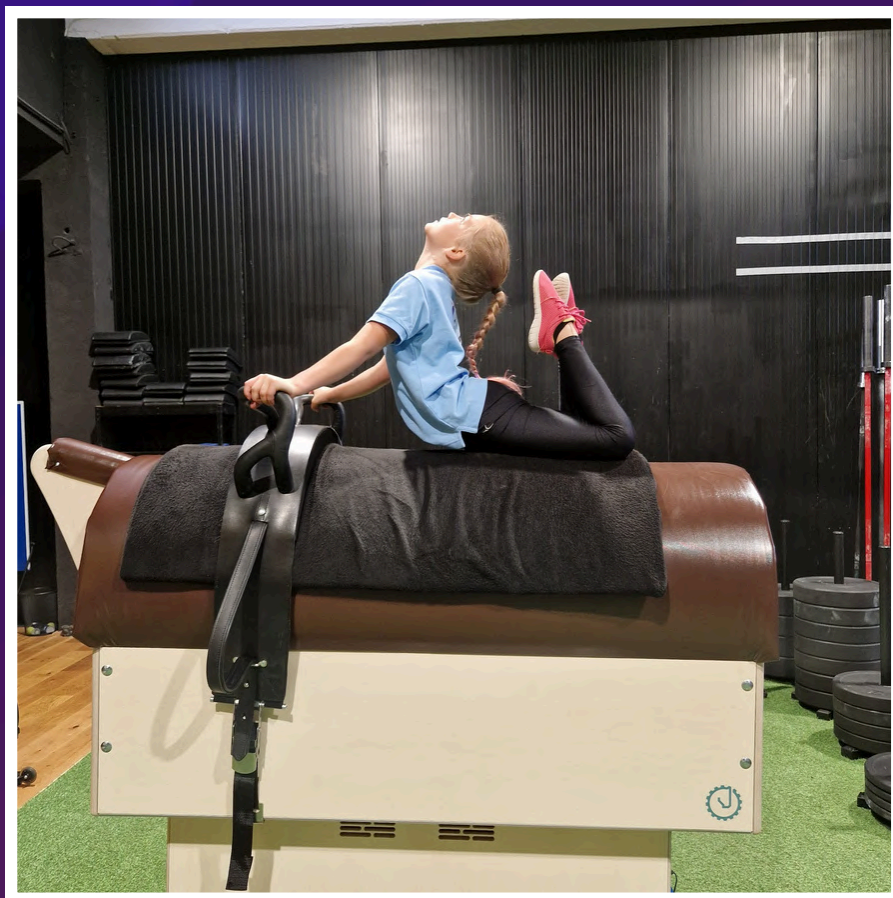
## Instrukcja wykonania:

Z leżenie na brzuchu w poprzek grzbietu konia, zawodnik jedną ręką trzyma uchwyty pasa wołyżerskiego. Następnie zawodnik prostuje drugą rękę, nogi wyprostowane, złączone podnosi do góry tworząc z ciała prostą, napiętą linię. Element statyczny (rybka) trzymamy licząc do czterech. Na koniec zawodnik trzymając jedną ręką uchwyty pasa wołyżerskiego opuszcza drugą rękę i obie nogi w dół.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Pozycja napięta, wyprostowana, tworzy jedną linię.

# Syrenka



## Instrukcja wykonania:

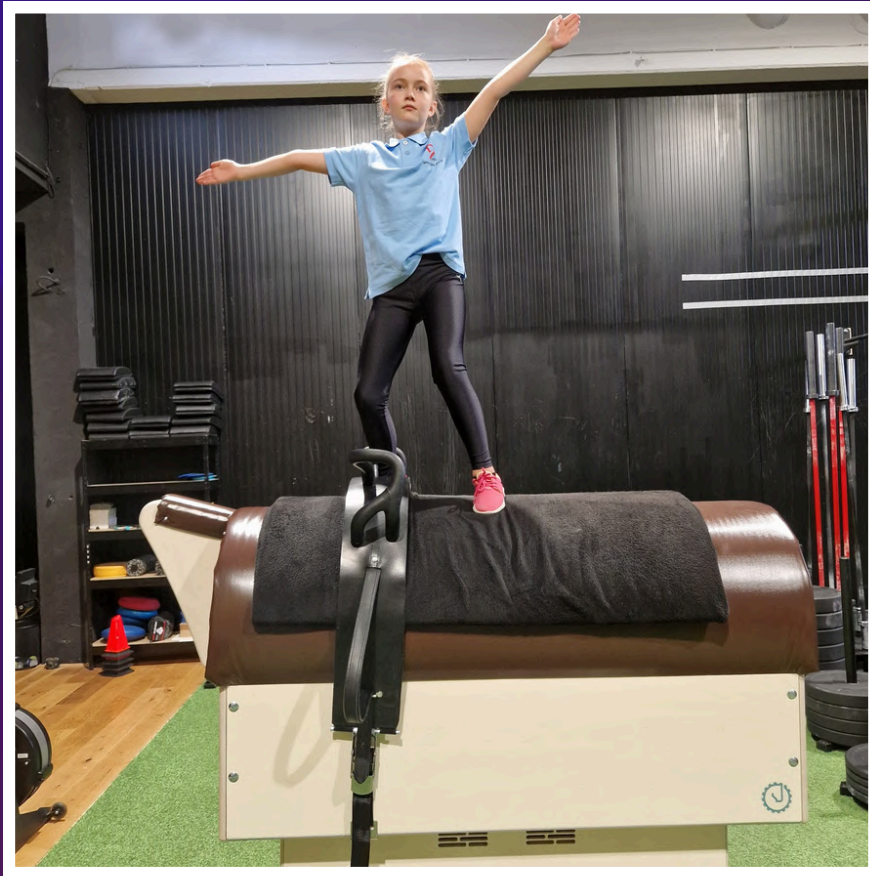
Z leżenia przodem na grzbiecie konia, ręce położone na uchwytych pasa wołyżerskiego, nogi położone płasko na zadzie konia.

Następnie zawodnik trzymając uchwyty pasa wołyżerskiego prostuje ręce, odchylając tułów, głowę do tyłu, nogi ugięte. Stopy próbują dotknąć głowy. Element statyczny (syrenka) trzymamy licząc do czterech. Na koniec zawodnik przechodzi do pozycji klęku podpartego przodem na grzbiecie konia.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Początkowe leżenie przodem musi być w równowadze na środku grzbietu konia.

# Stanie bokiem w uchwycie



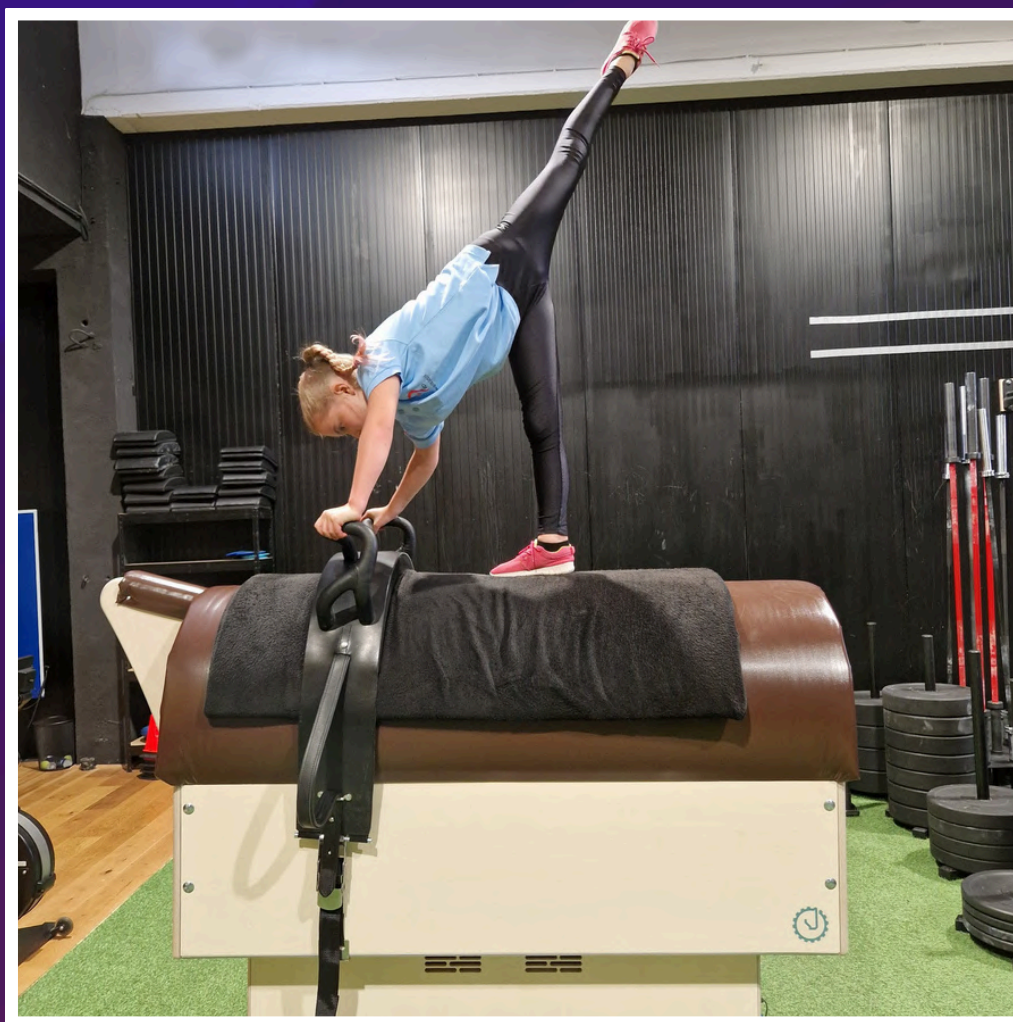
## Instrukcja wykonania:

Z pozycji klęku podpartego przodem na grzbiecie konia, ciężar ciała jest równomiernie rozłożony na obu podudziach, ręce położone na uchwytach pasa wołyżerskiego. Głowa podniesiona i skierowana do przodu. Następnie zawodnik wkłada prawą nogę do uchwytu pasa wołyżerskiego, lewą na grzbiecie konia, puszcza rękami uchwyty pasa wołyżerskiego i prostuje tułów. Pozycja wyprostowana, ręce skierowane w dowolnym kierunku, obie nogi lekko ugięte. Element statyczny (stanie bokiem) trzymamy licząc do czterech. Na koniec zawodnik chwyta rękami uchwyty pasa wołyżerskiego, wyciąga prawą nogę z uchwytu i obie stopy znajdują się położone przodem na grzbiecie konia.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Sylwetka w staniu wyznaczona jest poprzez pionową linię przebiegającą przez barki, biodra i pięty.

# Igła



Instrukcja wykonania:

Zawodnik trzymając się rękami uchwytów pasa wołyżerskiego, stopy położone płasko na grzbiecie konia, wyciąga jedną, wyprostowaną nogę do góry. Następnie element statyczny (igła) trzymamy licząc do czterech. Na koniec zawodnik opuszcza podniesioną nogę w dół i przechodzi do pozycji siadu tyłem na grzbiecie konia.

Wskazówki dla prowadzącego: trzymamy element w równowadze, pilnujemy żeby noga uniesiona do góry była wyprostowana.

# Podpór tyłem z prostymi nogami



## Instrukcja wykonania:

Z siadu tyłem zawodnik kładzie na zadzie obie stopy.

Następnie unosi biodra do góry, nogi są wyprostowane, stopy obciągnięte. Obie ręce pozostają na uchwytach, biodra są uniesione do góry i razem z grzbietem pozostają w jednej linii. Głowa pozostaje uniesiona w górę. Element statyczny (podpór tyłem z prostymi nogami) trzymamy licząc do czterech. Na koniec zawodnik opuszcza biodra i delikatnie siada z nogami wyprostowanymi na zadzie konia.

Wskazówki dla prowadzącego: w podporze tyłem biodra powinny znajdować się w jednej linii z barkami.



# Leżenie tyłem w półszpagacie



## Instrukcja wykonania:

Z siadu tyłem, ręce położone na uchwytych pasa wołyżerskiego, nogi wyprostowane, złączone położone na zadzie konia, przechodzimy do leżenia na plecach. Następnie zawodnik ugina jedną nogę do klatki piersiowej, druga noga pozostaje wyprostowana. Element statyczny (leżenie tyłem w półszpagacie) trzymamy licząc do czterech. Na koniec zawodnik prostuje ugiętą nogę i pozostaje w pozycji leżącej na grzbiecie konia.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Instruktor pilnuje, żeby zawodnik leżał równo w równowadze.

# Rolka na szyję



## Instrukcja wykonania:

Z pozycji leżenia na plecach na grzbiecie konia, ręce trzymają uchwyty pasa wołyżerskiego, nogi są wyprostowane i złączone. Następnie zawodnik wykonuje rolkę na szyję. Na koniec zawodnik pozostaje w pozycji siedzącej tył na szyi konia

## Wskazówki dla prowadzącego:

Rolka powinna być wykonana w sposób płynny i delikatny. Możemy asekurować zawodnika.

# Flaga na szyi



## Instrukcja wykonania:

Z siadu tyłem na szyi konia przechodzimy do klęku. Następnie zawodnik jedną nogę kładzie płasko, na skos na szyi konia, drugą nogę unosi wyprostowaną do góry, ręce położone na uchwyty pasa wołyżerskiego, łokcie lekko ugięte. Ciężar ciała jest równomiernie rozłożony na ręce i nogę. Głowa podniesiona i skierowana do przodu. Element statyczny (flaga na szyi) trzymamy licząc do czterech.

Na koniec ćwiczenia zawodnik opuszcza nogę, przenosi ciężar ciała na obie ręce spoczywające na uchwytych, prostuje pionowo w dół nogi i miękko opuszcza się do siadu bokiem na szyi konia.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Ciało zawodnika powinno być wygięte w łagodny łuk przebiegający od dłoni, poprzez ramię, barki, tułów, biodra, nogę aż do czubków palców stopy.

# Jaskółka w dolnym uchwycie



## Instrukcja wykonania:

Z pozycji siadu bokiem na szyi konia, zawodnik wkłada jedną nogę do dolnego uchwytu pasa woltyżerskiego, jedna ręka chwyta uchwytu górnego, drugą ręką położoną jest na padzie woltyżerskim. Następnie zawodnik prostuje drugą nogę, pozycja tułowia jest wyprostowana, głowa uniesiona do góry. Element statyczny (jaskółka w dolnym uchwycie) trzymamy licząc do czterech.

Na koniec zawodnik wyjmuję nogę z dolnego uchwytu i siada bokiem na grzbiecie konia, za pasem woltyżerskim.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Pilnujemy żeby noga uniesiona była wyprostowana i na delikatne zejście do pozycji wyjściowej.

# Dama



## Instrukcja wykonania:

Z siadu bokiem na grzbiecie konia za psem wołyżerskim, jedna ręka trzyma uchwyty pasa wołyżerskiego, nogi są złączone, przyłożone do konia.

Następnie zawodnik jedną nogę zakłada na drugą nogę, pozycja tułowia wyprostowana, ręka uniesiona prosto do góry. Element statyczny (dama) trzymamy licząc do czterech.

Na koniec przechodzimy do pozycji klęku podpartego przodem na grzbiecie konia.

Wskazówki dla prowadzącego: pilnujemy prostej, eleganckiej pozycji.

# Klęk książęcy



## Instrukcja wykonania:

Z pozycji klęku podpartego przodem na grzbiecie konia, wkładamy jedną nogę do uchwyty pasa wołyżerskiego. Głowa pozostaje uniesiona w górę i skierowana do przodu, podudzie leży płasko na grzbiecie konia.

Następnie zawodnik puszcza równocześnie oba uchwyty i prostuje się unosząc w dowolnym kierunku wyprostowane ręce. Biodra pozostają wyprostowane. Element statyczny (klęk książęcy) trzymamy licząc do czterech. Na koniec ćwiczenia zawodnik chwytą równocześnie obiema rękami uchwyty i miękko przechodzi do pozycji klęku podpartego przodem na grzbiecie konia.

Wskazówki dla prowadzącego: podudzie zawodnika musi przylegać do grzbietu konia, biodra powinny być wyprostowane.

# Zejście rolką przez uchwyt



## Instrukcja wykonania:

Z pozycji klęku podpartego przodem na grzbiecie konia, chwytamy rękami jednego uchwytu pasa wołyżerskiego.

Następnie zawodnik przybiera pozycję kuczną i robi zejście rolką przez uchwyt. Na koniec prostuje nogi i puszcza rękami pasa wołyżerskiego.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Zejście powinno być zrobione wolno i delikatnie.

Instruktor może asekurować zawodnika.

# Zestaw ćwiczeń dowolnych

## **Ćwiczenia w parach:**

1. Wskok rolką do leżenia na brzuchu i wskok do klęku
2. Rybka i igła
3. Syrenka na szyi i syrenka na grzbiecie
4. Dama na szyi i dama na grzbiecie
5. Stania w dolnych uchwytach



# Wskok rolką do leżenia na brzuchu i wskok do klęku

## Instrukcja wykonania:

- Jedna osoba wskakuje rolką do leżenia na brzuchu.

Instruktor chwyta za plecy i podudzie zawodnika od spodu pomagając mu w fazie odbicia. Następnie zawodnik wybija się z dwóch nóg tyłem przybiera pozycję zgrupowaną i wynosi biodra tak wysoko jak to jest możliwe. Na koniec, gdy biodra znajdują się w najwyższym możliwym punkcie, zawodnik prostuje obie nogi i ląduje miękko na brzuchu bezpośrednio za pasem wołyżerskim w poprzek grzbietu konia.

- Druga osoba wskakuje do klęku.

Instruktor chwyta podudzie i biodro zawodnika od spodu pomagając mu w fazie odbicia. Następnie prawa noga unosi się ponad głowę. Na koniec, gdy biodra znajdują się w najwyższym możliwym punkcie, zawodnik opuszcza w dół biodra i klęka za pasem wołyżerskim.

# Rybka i igła



## Instrukcja wykonania:

- Jedna osoba wykonuje rybkę. Z leżenia na brzuchu w poprzek grzbietu konia, zawodnik jedną ręką trzyma uchwyty pasa wołyżerskiego. Następnie zawodnik prostuje drugą rękę, nogi wyprostowane, złączone podnosi do góry tworząc z ciałą prostą, napiętą linię. Element statyczny (rybka) trzymamy licząc do czterech. Na koniec zawodnik trzymając jedną ręką uchwyty pasa wołyżerskiego opuszcza drugą rękę i obie nogi w dół.
- Druga osoba wykonuje igłę. Zawodnik trzymając się rękami uchwyty pasa wołyżerskiego, stopy położone płasko na grzbiecie konia, wyciąga jedną, wyprostowaną nogę do góry. Następnie element statyczny (igła) trzymamy licząc do czterech. Na koniec zawodnik opuszcza podniesioną nogę w dół i przechodzi do pozycji siadu tyłem na grzbiecie konia.

# Syrenka na szyi i syrenka na grzbiecie



## Instrukcja wykonania:

Jedna osoba wykonuje syrenkę na grzbiecie konia, druga osoba wykonuje syrenkę na szyi konia. Z leżenia przodem na grzbiecie konia, na szyi konia, ręce położone na uchwytych pasa wołyżerskiego, nogi położone płasko na koniu. Następnie zawodnik trzymając uchwyty pasa wołyżerskiego prostuje ręce, odchylając tułów, głowę do tyłu, nogi ugięte. Stopy próbują dotknąć głowy.

Element statyczny (syrenka) trzymamy licząc do czterech.

# Dama na szyi i dama na grzbiecie



## Instrukcja wykonania:

Jedna osoba wykonuje damę na grzbiecie konia, druga osoba wykonuje damę na szyi konia.

Z siadu bokiem na grzbiecie konia, na szyi konia za psem woltyżerskim, jedna ręka trzyma uchwyty pasa woltyżerskiego, nogi są złączone, przyłożone do konia.

Następnie zawodnik jedną nogę zakłada na drugą nogę, pozycja tułowia wyprostowana, ręka uniesiona prosto do góry. Element statyczny (dama) trzymamy licząc do czterech.

# Stania w dolnych uchwytach



## Instrukcja wykonania:

- Jedna osoba robi stanie w dolnym uchwycie z wewnętrznej strony konia. Lewa noga włożona w dolny uchwyt pasa wołyżerskiego, druga noga ugięta stopa położona na pad wołyżerski. Jedną ręką chwytamy uchwyt górnego pasa wołyżerskiego, drugą ręką wyprostowaną uniesioną do góry.
- Druga osoba robi stanie w dolnym uchwycie z zewnętrznej strony konia. Lewą nogę włożoną w dolny uchwyt pasa wołyżerskiego, drugą nogę ugiętą stopa położona na szyi konia. Jedną ręką chwytamy uchwyt górnego pasa wołyżerskiego, drugą ręką wyprostowaną uniesioną do góry.

Element statyczny (stanie w dolnych uchwytach) trzymamy licząc do czterech.

## Część końcowa

# Ćwiczenia rozciągające, oddechowe i relaksacyjne

**Cel:** Uspokojenie oddechu i pracy serca,  
praca nad elastycznością mięśni i ścięgien,  
odpoczynek po wysiłku fizycznym.

# Oddychanie torem piersiowym oraz brzuszny w leżeniu tyłem



**Cel:** uczestnicy wykonują na zmianę oddechy torem piersiowym oraz brzuszny.

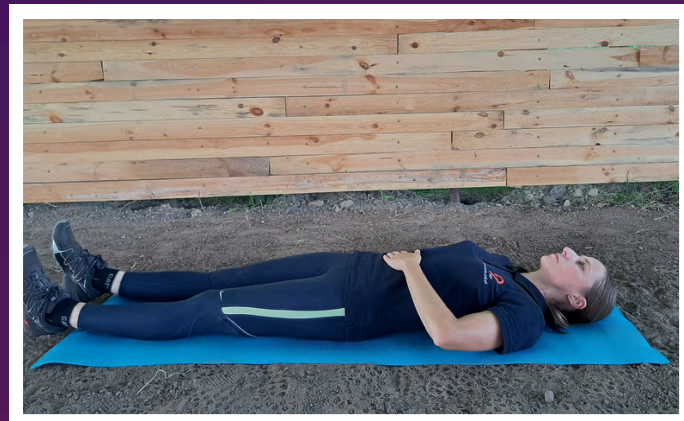
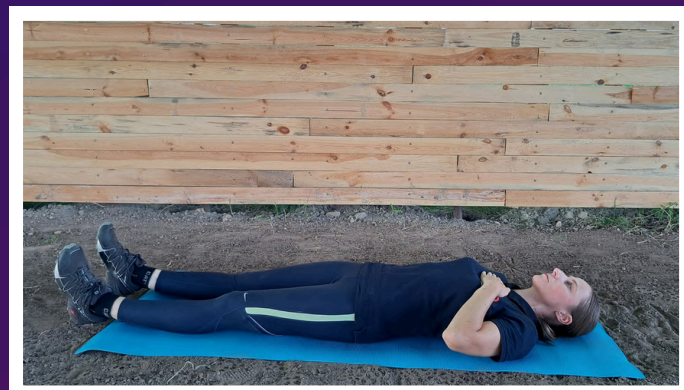
## **Zalecana liczba powtórzeń:**

5 oddechów każdym torem

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:**

część końcowa



## **Instrukcja wykonania:**

Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem (na plecach).

Podczas oddychania torem piersiowym układają dłoń na mostku i zwracają uwagę czy przy wdechu unosi się ona do góry.

Podczas oddychania torem brzuszny układają dłoń na brzuchu i zwracają uwagę czy przy wdechu unosi się ona do góry.

## **Wskazówki dla prowadzącego:**

Zwróć uwagę na: poprawny wdech (przez nos) oraz wydech (przez usta).

# Ćwiczenia elongacji czynnej kręgosłupa w połączeniu z rozciąganiem mięśni biodrowo-lędźwiowych



**Cel:** ćwiczenie rozciągające, pomaga niwelować zwiększoną lordozę lędźwiową.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 6-8

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część końcowa



## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem (na plecach).

Ćwiczący w leżeniu tyłem wykonuje wdech przenosząc wyprostowane ręce za głowę i stara się czynnie wydłużyć sylwetkę. Następnie z wydechem przyciąga prawą ugiętą nogę do brzucha i przytrzymując ją rękami poniżej kolana czeka 3 sek. Następnie z wdechem powtarza elongację i z kolejnym wydechem ruch na drugą nogę.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Spokojny wdech nosem i wydech ustami oraz aby noga wyprostowana w trakcie ćwiczenia była rozluźniona. Jej uniesienie od podłoża może świadczyć o przykurczu mięśni biodrowo-lędźwiowych.



# Ukłon japoński z przejściem do pozycji kobry



**Cel:** Ćwiczenie rozciągające mięśnie grzbietu, klatki piersiowej i brzucha.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 6-8 jedno powtórzenie to sekwencja dwóch ruchów

**Zalecana liczba serii:** 2-3

**Zalecany moment zajęć:** część końcowa

## Instrukcja wykonania:

Pozycja wyjściowa: siad klęczny.



Z pozycji siadu klęcznego ćwiczący robią wdech i z wydechem starają się wysunąć jak najdalej po podłożu wyprostowane ręce, nie odrywając przy tym pośladków od pięt. Następnie robiąc wdech i starając się nie zmieniać ułożenia dłoni przesuwają brodę blisko podłoża i przechodzą do podporu przodem z opuszczoną miednicą.

## Wskazówki dla prowadzącego:

Stopy, które w pozycji wyjściowej powinny znajdować się pod pośladkami, pięty lekko rozsunęte na zewnątrz oraz na „podwijanie ogonka”, czyli dążenie do tyłopochylenia miednicy podczas wykonywania pozycji kobry.

Ważne: w pozycji ukłonu japońskiego można dodać przesunięcie rąk w prawo, a następnie w lewo, aby rozciągnąć mięśnie bocznych partii tułowia.

# Ćwiczenia oddechowe – oddychanie pudełkowe (breathing box)



**Cel:** Ćwiczenie oddechowe i relaksacyjne. Jest to technika oddychania pomagająca uspokoić tętno i obniżyć ciśnienie krwi po wysiłku fizycznym, pozwala zredukować stres, wyregulować oddech oraz wpływa pozytywnie na poziom koncentracji. Zalecana jest także przed zawodami lub innymi stresującymi sytuacjami.

**Zalecana liczba powtórzeń:** ćwiczenie trwa ok 3-5 min, w zależności od możliwości ćwiczących

**Zalecany moment zajęć:** część końcowa



## **Instrukcja wykonania:**

Pozycja wyjściowa: dowolna, wygodna dla uczestników

Ćwiczenie rozpoczyna powolny, głęboki wdech przez nos. Policz do 4. Wstrzymaj powietrze, również licząc do 4. Wypuszczaj powietrze przez usta licząc do 4. Ponownie wstrzymaj powietrze licząc do 4.

## **Wskazówki dla prowadzącego:**

Zwróć uwagę na: zrelaksowane ciało, unikanie napięć.

Ważne: można zmniejszyć ilość sekund każdej fazy np. do 2 lub 3 na początkowym etapie wdrażania ćwiczenia.

# “Minutka”



**Cel:** Zabawa uspokajająca, relaksacyjna, kształtująca poczucie czasu.

**Zalecana liczba powtórzeń:** 3-4

**Zalecany moment zajęć:** część końcowa



## **Instrukcja wykonania:**

Pozycja wyjściowa: dowolna, wygodna dla uczestników

uczestnicy leżą w wybranej przez siebie, wygodnej pozycji. Na sygnał prowadzącego zamykają oczy, oddychają swobodnie. Zadaniem dzieci jest usiąść w siadzie skrzyżnym, kiedy uznają, że minęła 1 minuta.

## **Wskazówki dla prowadzącego:**

Zwróć uwagę na: możesz skrócić lub wydłużyć czas zabawy w zależności od wieku dzieci.

# Projekt "Upowszechnianie jeździectwa - ogólnorozwojowe treningi wołyżerskie"

Realizacja podręcznika:

Autorzy:

Natalia Olesińska

Karolina Skoczek

Ewelina Wierzbicka Nowak

Na zdjęciach występują zawodniczki klubu  
UKS Volteo:

Amelia Olesińska

Julia Skoczek

Małgorzata Tatarczak

Koordynator projektu:

Kamila Kot



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Dofinansowano ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej,  
których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki