

Przykładowa rozgrzewka do unihokeja¹

autorzy: mgr Iwona Makowska, mgr Piotr Kuczkowski mgr Adam Cisek

1. Gra bieżna – berek – każdy uczestnik trzyma w ręku kij (klepka przy podłodze, nie wolno jej odrywać). Zmiana berka poprzez klepięcie dogonionego kolegi.
Można pozwolić na większą ilość berków (każdy berek z szarfą, którą oddaje po klepięciu dogonionemu uczestnikowi zabawy).
2. Berek z wybawieniem (stanie na wyprostowanej nodze, stopa drugiej oparta na kiju, trzymany w opuszczonych, wyprostowanych rękach).
3. Berek – unihoc –(dla bardziej zaawansowanych), wszyscy uczestnicy posiadają kij i piłkę oprócz trzech berków, których zadaniem jest odebrać komuś piłkę.
4. Kij z przodu, skip A
5. Kij na plecach pod zgiętymi RR, skip C
6. Przeplatanka z kijem na barkach
7. Kij wysoko nad głową, podskoki.
8. Uczestnicy poruszają się dookoła sali w truchcie, kij trzymany jednorącz, klepka przy podłodze, na jeden gwizdek biegną w tym samym kierunku, na dwa zmiana kierunku.
9. Uczestnicy poruszają się dookoła sali w truchcie, kij trzymany jednorącz, klepka przy podłodze, na jeden gwizdek biegną w tym samym kierunku, na dwa przyjmowanie pozycji obronnej (klęk na jednym kolanie z oparciem kija o podłogę, 3 punkty podparcia).
10. Ćwiczenia rozciągające z kijem:
 - skłony
 - skręty TT
 - skrętoskłony
 - krążenia TT
11. W leżeniu przodem wznos RR w górę z kijem, z jednoczesnym uniesieniem w górę NN.
12. W leżeniu tyłem – „brzuski” ewentualnie „scyzoryki”.
13. Kto dłużej utrzyma kij na 1 palcu.
- 13 a. Przechodzimy na drugą stronę sali (kij na palcu).
14. Komu się uda utrzymać kij na stopie
- 14 a. Dla bardziej zaawansowanych – utrzymanie kija na czole.

¹ Uwaga!

Przy podaniu ćwiczenia, przypominamy o zasadach bezpieczeństwa (w szczególności przy ćwiczeniach bieżnych z kijem).