

I Jedność i wspólnota – co symbolizuje flaga olimpijska ?

Nowożytna Olimpiada ożywiona przez barona de Coubertina pełna jest pięknych symboli nawiązujących do zdrowej rywalizacji, braterstwa i wzajemnego szacunku. Jakie są najważniejsze symbole z nią związane? Co symbolizuje flaga olimpijska, a co symbolizuje znicz olimpijski? Poniżej opisałam wam o najistotniejszych ideach Igrzysk naszych czasów.

Każdy chyba zna flagę olimpijską – pięć splecionych ze sobą kolorowych okręgów na białym tle. Na górze znajdują się trzy (od lewej): niebieski, czarny i czerwony; a na dole dwa: żółty i zielony.

Projekt stworzył inicjator odnowy idei olimpijskiej, czyli baron de Coubertin, a po raz pierwszy zaprezentowano ją publicznie w 1914 roku. Okręgi nawiązują do pięciu kontynentów, a wszystkie zastosowane kolory (włącznie z bielą w tle) nawiązują do podstawowych kolorów, które znajdowały się (do 1913 roku) na flagach wszystkich państw świata.

- **Przeszłość i dziś – co symbolizuje znicz olimpijski?**

Znicz olimpijski również łączy – zawodników i historię z teraźniejszością. Nawiązuje do ognia rozpalanego w Olimpii podczas antycznych zawodów. Współcześnie również zapala się go w tym samym miejscu, a następnie w sztafecie niesie aż do miejsca aktualnej Olimpiady. Płonie podczas całego czasu trwania zawodów.

Olimpiada to święto sportu, pokoju i jedności – zespolonych w jedną, piękną ideę, którą, obrazują liczne symbole.



II Trening indywidualny.

1. Rozgrzewka -ćwiczenia w miejscu plus rozciąganie.
2. Przysiady: 2 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
3. Brzuszki proste: 2 serie po 12 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
5. Pompki: 2 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).

Można zwiększyć ilość serii oraz dobrać inne ćwiczenia według własnego uznania.

Jeśli ktoś może proszę o zdjęcia na pocztę z treningu

III Wady postawy –ćwiczenia.



Mówiąc najprościej **wada postawy** to wszelkiego rodzaju odstępstwa od prawidłowej sylwetki człowieka, która jest nawykiem utrzymywania należącego ułożenia ciała. Prawidłowa sylwetka organizmu opiera się na naturalnym napięciu mięśniowym (ciało utrzymuje równowagę).

Prawidłową postawę charakteryzuje więc poprawnie rozwinięty układ kości, więzadeł, mięśni i nerwów. Zdjęcie przedstawione obok pokazuje proste ustawienie głowy, naturalne wygięcie kręgosłupa i pożądaną sylwetkę siedzącego dziecka.

Ćwiczenia do wykonania.

- „Kołyska” –kładziesz się na brzuchu, dłonie ułożone w kierunku nóg, chwyt za stopy i cykliczne kołysanie w przód i tył.
- “Kotek pije mleko” –klękasz podpierając się dłońmi (palcami do środka). Uginasz ręce w łokciach i dotykasz brodą do podłogi
- “Aniołek na śniegu” – leżąc na plecach z podkulonymi nogami, starasz się okrężnym ruchem dłoni rysować “Aniołka” po podłodze.

- “Leżenie pod palmami” –kładziesz się na plecach, uginasz nogi w kolanach. Ręce zgięte w łokciach podkładasz pod głowę. Łokcie przylegają do podłogi.
- “Motylek” –siadasz prosto na krześle. Dłonie zakłada za głowę jak przy “leżeniu pod palmami”. Zadaniem motylka jest machanie skrzydełkami (w tył) tak, aby łokcie nie wyszły przed uszy.