

Witam

Zapraszam Was dzisiaj na trening rozwijający koordynację ruchową

Wpisz link w wyszukiwarce : <https://youtu.be/nqPxPEXPY70>

Pamiętaj !!! Każdą aktywność poprzedź rozgrzewką oraz zakończ ćwiczeniami rozciągającymi

Co powinieneś wiedzieć o ćw. rozwijających koordynację ruchową :

Trening koordynacji jest niezwykle ważny w każdym sporcie ale też rozwoju ruchowym, w którym technika wykonania ruchu wpływa na ostateczny wynik lub pomaga osiągnąć lepsze rezultaty. Wysoki poziom koordynacji przekłada się bowiem na jakość i szybkość opanowywania **techniki ruchów** oraz kształtowanie ważnych **nawyków ruchowych**. Poprawne nawyki ruchowe zapewniają automatyzm ruchów nawet w zmieniających się warunkach. Koordynacja jest ściśle związana ze zwinnością, zręcznością czy szybkością wykonywania czynności ruchowych. Jakże zatem dokładnie korzyści daje nam trening koordynacyjny?

Korzyści treningu koordynacyjnego:

- ✓ skraca czas reakcji na bodziec zewnętrzny
- ✓ poprawia zwinność, szybkość, zręczność,
- ✓ przyspiesza naukę techniki nowych czynności ruchowych,
- ✓ umożliwia skuteczną naukę skomplikowanych i złożonych aktów ruchowych
- ✓ zapewnia automatyzację ruchów,
- ✓ wpływa pozytywnie na poczucie równowagi ciała, płynność ruchów,
- ✓ poprawia rytmizację ruchów,
- ✓ poprawia orientację czasowo - przestrzenną,

POWODZENIA 😊