

PONIEDZIAŁEK 30.03.2020

ROZGRZEWKA

Włączamy swoją ulubioną piosenkę i w czasie jej trwania przez cały czas robimy pajacyk, podpór przodem, leżenie tyłem brzuszkiem. Sekwencje powtarzamy przez cały czas trwania piosenki.

ZADANIE GŁÓWNE RZUT O SOTO GARI

Będziemy potrzebować krzesło nie obrotowe

1. Stanie jedno nóż wymachy nogą przód tył 10 powtórzeń zmiana nogi wykonujemy 2 serie
2. Ćwiczenie jak wyżej ale wykonane w poskokach jedno nóż
3. Stoimy przodem do oparcia krzesła ręce na oparciu zejście w prawą stronę zaczyna noga prawa a lewa wykonuje wymach w górę i cofamy ją energicznie w tył następnie zejście w lewą stronę zaczyna noga lewa a prawa wykonuje wymach w górę i cofamy ją energicznie w tył Wykonujemy po 3 serie między każdą serią 1 minuta przerwy

Na zakończenie 3 serie wejścia i zejścia z krzesła po 1 minucie.

POWODZENIA

WTOREK 31.03.2020

Rozgrzewka

*bieg w miejscu .

*w biegu 10razy krążenia ramion w przód 10razy krążenia ramion w tył, 10 razy krążenia naprzemianstronne

*skip A 30s, skip C 30s

*ćwiczenia w miejscu

krążenia głową 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę

pozycja rozkroczna skręty tułowia

.....pozycja rozkroczna opad tułowia w przód skręty tułowia w opadzie

.....pozycja zwarta krążenia w stawach kolanowych 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE GŁÓWNE TRZYMANIE kami shio gatame

Potrzebujemy dużą maskotkę lub poduszkę□ □

Podpór przodem na przedramionach zejście do siadu skulonego i powrót 10 razy 2 serie przerwa między seriami 1min

Kładziemy misia lub poduszkę na podłodze podpór na przedramionach od strony głowy misia ręce wkładamy pod misia lub poduszkę wykonujemy ugięcie raz jednej raz drugiej nogi 10 razy 2 serie przerwa między seriami 1min

Kładziemy misia lub poduszkę na podłodze podpór na przedramionach od strony głowy misia ręce wkładamy pod misia lub poduszkę wykonujemy ugięcie nóg do siadu skulonego i powrót 10 razy 2 serie przerwa między seriami 1min

Walka z misiem lub poduszką 1 minuta□ □