

PONIEDZIAŁEK .15.06. 2020

ROZGRZEWKA

1minuta bieg w miejscu

30s przerwy

1 minuta skip A w miejscu

30 s przerwy

1 minuta skip C

30 s przerwy

W miejscu

*krążenia ramion w przód, w tył i naprzemianstronnie po 10 powtórzeń

*pozycja rozkroczna krążenia tułowiem 5 razy w jedną 5 w drugą stronę

*pozycja rozkroczna dłonie na kolanach krążenia w stawach kolanowych do wewnątrz na zewnątrz po 10 powtórzeń

ZADANIE GŁÓWNE DOSKONALENIE PADU W TYŁ USHIRO UKEMI I WYBRANEJ TECHNIKI RZUTU

Ten trening wykonaj na dywanie □ □

Stoimy w pozycji zwartej ramiona w przód i kolejno

Zejdźcie do przysiadu

Przejdźcie do siadu

Przejdźcie do leżenia tyłem i kładziemy wyprostowane ramiona na podłóżę pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłóżę. Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętają co tym aby biodra nie odrywały się od podłóżę

Wykonujecie 20 powtórzeń

Następnie pod brodę wkładamy woreczek np. ryżu □ □ wszystkie ćwiczenia wykonujemy tak aby woreczek nie wypadł nam na podłogę

Zejdźcie do przysiadu

Przejdźcie do siadu

Przejdźcie do leżenia tyłem i kładziemy wyprostowane ramiona na podłóżę pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłóżę. Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętają co tym aby biodra nie odrywały się od podłóżę

Wykonujemy 20 powtórzeń

POPROŚ O POMOC RODZICA tzn. poproś aby chwycił górę od judogi za plecy i mocno trzymał. Bądź włożył na siebie górę od judogi lub rozpinaną bluzę (tylko taką za którą będziesz mógł wykonywać szarpnięcia)

Wykonaj trzy serie po 10 wejść na prawą i lewą stronę do wybranej przez Ciebie techniki rzutu

Pomiędzy seriami wykonaj 10 „pompek”

POWODZENIA