

PONIEDZIAŁEK .27.04. 2020

ROZGRZEWKA

30sekund bieg w miejscu

30 sekund pajacyki

30 sekund krążenia ramion w przód

30 sekund krążenia ramiona w tył

30 sekund skręty tułowia

30 sekund skłony tułowia w przód

30 sekund krążenia w stawach kolanowych

30 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń następnie przerwa 30 sekund i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE rzut TAI OTOSHI będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

Poproś rodzica aby chwycił judogę na plecach obiema rękami i mocno trzymał

Rodzic trzyma mocno aby podczas twojego wejścia judoga pozostawała w tym samym miejscu.

Uchwyt na PRAWĄ stronę

Łapiemy prawą ręką lewą „klapę” judogi a lewą ręką łapiemy koniec rękawa prawego od judogi

Wejście

prawa noga w przód

Odbicie z prawej nogi obrót tak aby stopy były równoległe i przełożenie nogi prawej w bok do szerokiego rozkroku staramy się naciągać judogę na siebie tak aby łokieć prawej ręki wchodził pod prawą pachę judogi

Uchwyt na LEWĄ stronę

Łapiemy lewą ręką prawą „klapę” judogi a prawą ręką łapiemy koniec rękawa lewego

Wejście

lewa noga w przód

Odbicie z lewej nogi obrót tak aby stopy były równoległe i przełożenie nogi lewej w bok do szerokiego rozkroku staramy się naciągać judogę na siebie tak aby łokieć lewej ręki wchodził pod lewą pachę judogi

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 20 „japońskich pompek”

POWODZENIA