

CZWARTEK .04.06. 2020

ROZGRZEWKA

45sekund bieg w miejscu

45 sekund pajacyki

45 sekund krążenia ramion w przód

45 sekund krążenia ramiona w tył

45 sekund krążenia przedramion

45 sekund skręty tułowia

45 sekund skłony tułowia w przód

45 sekund krążenia w stawach kolanowych

45 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

45 sekund leżenie tyłem a następnie wyskok w górę

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

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE powtarzamy doskonalimy poznane rzuty

Poproś o pomoc rodzeństwo lub rodzica.

Abyś mógł wykonywać wejścia do rzutów rodzic lub rodzeństwo musi mieć włożoną górę od judogi lub rozpinaną bluzę

Wykonujemy 10 wejść na prawą stronę i 10 wejść na lewą stronę do podanych rzutów

Po każdym 10 wejściach wykonujemy leżenie tyłem nogi zgięte w stawach kolanowych wykonujemy 30 skłonów tułowia w przód „brzuski”

Powtarzane dziś rzuty

IPPON SEOI NAGE

MOROTE SEOI NAGE

ERI SEOI NAGE

O UCHI GARI

POWODZENIA ☐ ☐