

WTOREK .05.05. 2020

ROZGRZEWKA

Włącz swoją ulubioną piosenkę i w czasie jej trwania zrób znane ci ćwiczenia na rozgrzewkę.(Pamiętaj aby rozgrzać wszystkie stawy)

ZADANIE GŁÓWNE powtarzamy trzymania

Dziś będziemy potrzebowali UKE czyli partnera jeżeli może nim być rodzic super jeżeli nie to musimy zrobić UKE a do tego będziemy potrzebowali bluzę z kapturem i dużą □ □czbę poskładanych w kostkę koszulek

Krok pierwszy rozłóż bluzę na podłodze do kaptura włóż 10 poskładanych w kostkę koszulek i ściągnij sznurki w kapturze aby koszulki nie wypadły

Na rękawach bluzy na samych końcach zrób supeły i do rękawa włóż po trzy zwinięte koszulki

Również w tułów bluzy wkładamy złożone w kostkę koszulki

Takiego uke ubieramy w górę od judogi i wiążemy pas na tyle mocno aby koszulki nie wypadły

UKE gotowy

Kładziemy uke na podłodze

Ćwiczenia wykonujemy po 10 powtórzeń na każdą ze stron wykonujemy dwie serie podanych ćwiczeń

1. Zakładamy trzymanie hon kesa gatame wstajemy pajacyk podpór przodem i hon kesa gatame z drugiej strony
2. Zakładamy trzymanie yoko shiho gatame pięć „ pompek” i yoko shiho gatame z drugiej strony
3. Zakładamy trzymanie kami shiho gatame wstajemy obiegamy uke w koło i ponownie zakładamy trzymanie kami siho gatame
4. Zakładamy trzymanie tate siho gatame wstajemy piec przysiadów i ponownie zakładamy trzymanie tate siho gatame
5. Oprócz podstawowych trzymań postaraj się założyć trzymania które pamiętasz z zajęć napisz ich nazwę na kartce
6. Na zakończenie walczymy przez 2 minuty z naszym UKE „mini randori” hajime □ □

POWODZENIA