

WTOREK .05.05. 2020

ROZGRZEWKA

15 razy skip A

15 razy skip C

15 razy podskoki

15 razy pompka wyskok w górę

15 razy brzusek wyskok w górę

15 razy przysiad wyskok w górę

Powtarzamy całą sekwencję 3 razy

ZADANIE GŁÓWNE doskonalenie dźwigni ude hishigi juji gatame

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

Zakładamy dźwignie ude hishigi juji gatame 10 razy na prawą rękę 10 razy na lewą rękę UKE

Następnie wykonujemy 10 wejść prawą nogą na krzesółko

Znów zakładamy dźwignie 5 razy na jedną i na drugą rękę

Wykonujemy 10 wejść lewą nogą na krzesółko

I ponownie 5 razy zakładamy dźwignie

10 „japońskich pompek” w przód i 10 w tył

I ponownie 5 razy zakładamy dźwignię

50 skłonów tułowia w przód w leżeniu tyłem „brzuski”

Znów zakładamy dźwignie 5 razy na jedną i na drugą rękę

POWODZENIA