

CZWARTEK .07.05. 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 DŹWIGNIA UDE GARAMI DOSKONALENIE PADU W TYŁ USHIRO UKEMI

BĘDZIEMY POTRZEBOWALI GÓRĘ OD JUDOGI BĄDŹ BLUZĘ

1. Układamy bluzę na podłodze rękawy układamy tak aby przypominały zgiętą rękę tzn (uniesione w górę na wysokość barków i przedramię pod kątem 90 stopni w górę)
2. Siadamy w za rei z boku bluzy , kładziemy się na brzuchu lewa ręka łapie rękaw dłonią z góry prawą rękę wsuwamy pod rękaw na wysokości ramienia i łapiemy się za własne prawe przedramię .unosimy lekko prawą ręką rękaw w górę

ANALOGICZNIE ĆWICZENIE POWTARZAMY Z DRUGIEJ STRONY

POWTARZAMY CAŁOŚĆ 10 RAZY Z KAZDEJ STRONY

TA CZĘŚĆ TRENINGU 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 podłogę pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłogi .Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętając co tym aby biodra nie odrywały się od podłogi

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 podłóża. Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętają co tym aby biodra nie odrywały się od podłóża

Wykonujemy 20 powtórzeń

POWODZENIA