

PIĄTEK .15.05. 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 MAŁE RANDORI NA WEJSCIA DO RZUTU będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

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

Małe randori rozgrywamy zawsze w piątce aby utrwalić poznany i doskonalony element JUDO a polegać będzie na tym aby w ciągu 2 minut wykonać jak najwięcej wejść do rzutów

Chwyc judogę i HAJIME □ □

Przerwa wynosi 2 minuty

Wykonujemy 5 walk po 2 minuty

HAJIME□ □

POWODZENIA

POWODZENIA