

PIĄTEK .19.06. 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 DOSKONALENIE PADU W BOK YOKO UKEMI I WYBRANEJ TECHNIKI DŻWIGNI

Ten trening wykonaj na dywanie □ □

Stoimy w pozycji zwartej ramiona w przód i kolejno

Zejdźcie do przysiadu

Przejdźcie do siadu

Przejdźcie do leżenia NA PRAWYM BOKU i kładziemy wyprostowane PRAWY ramię na podłóżę pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłóżę .Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętając o tym aby biodra nie odrywały się od podłóżę

Przejdźcie do leżenia NA LEWYM BOKU i kładziemy wyprostowane LEWE ramię na podłóżę pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłóżę .Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętając o tym aby biodra nie odrywały się od podłóżę

Wykonujecie 20 powtórzeń

Następnie pod brodę wkładamy woreczek np. ryżu □ □ wszystkie powyższe ćwiczenia wykonujemy tak aby woreczek nie wypadł nam na podłogę

Wykonujemy 20 powtórzeń

ABY DOSKONALIĆ WYBRANĄ TECHNIKĘ DŻWIGNI POTRZEBUJEMY UKE i możesz Uke zrobić tak jak w poprzednich lekcjach lub poprosić o pomoc rodzica aby włożył głowę od judogi bądź bluzę i położył się na podłodze

Wykonaj po 10 razy na prawą i lewą stronę założenie techniki wybranej dźwigni ale po każdym założeniu wykonaj pompkę

POWODZENIA