

ŚRODA 01.04 .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 PIERWSZE DŹWIGNIA HARA GATAME będziemy potrzebowali krzeselko nie obrotowe

1. Klęk podparty wymachy prawą ręką a następnie lewą w bok po 10 powtórzeń
2. Klęk podparty obok krzeselka z lewej strony kładziemy prawą rękę na siedzeniu krzeselka i uginamy rękę lewą (tak jak do pompki) 10 powtórzeń
3. 10 przysiadów
4. Klęk podparty obok krzeselka z prawej strony kładziemy lewą rękę na siedzeniu krzeselka i uginamy rękę prawą (tak jak do pompki) 10 powtórzeń
5. 10 „pompek”
6. Wykonujemy 3 serie po 30 pompek przerwa między seriami 1 minuta

DO DZIEŁA □ □

CZWARTEK 02.04.2020

JAPOŃSKA ROZGRZEWKA

1. Przysiady japońskie (wymachy nogami na boki lewa prawa przysiad) 1 minuta dwie serie przerwa między seriami 1 minuta
2. Pompki japońskie (podpór przodem przejście do kociego grzbietu a następnie przejście do podporu na przedramionach i i wznosu tułowia w górę)
3. „brzuszki „ japońskie (siad na piętach „za rei” kładziemy się na plecach z tej pozycji a następnie próbujemy bez pomocy lub z pomocą wstać do siadu na piętach) 10 powtórzeń

4. Japońskie krokodyły (podpór przodem ramiona zgięte liczymy po japońsku do 10 i poruszamy się w tej pozycji w przód)
- 1- ichi
 - 2 -ni
 - 3-san
 - 4-schi
 - 5-go
 - 6-roku
 - 7-shichi
 - 8-hachi
 - 9-kYu
 - 10-ju

ZADANIE GŁÓWNE rzut ASHI GURUMA

PROSZĘ PRZYGOTOWAĆ DWA KAPCIE □ □

*kpacie mają imitować ustawienie stóp naszego sparingpartnera wkładamy kpacie stajemy w rozkroku na szerokość bioder i wysuwamy stopy . tak pozostawione kpacie to nasz dzisiejszy współćwiczący

* stoimy w rozkroku tak aby nasze stopy były pomiędzy kpaciami

- wykonujemy 10 wymachów w tył-skos noga prawa

-wykonujemy 10 wymachów w tył-skos noga lewa

-stoimy przodem do kapci prawa noga pomiędzy ustawione kpacie obrót na palcach do pozycji tyłem wykonujemy wymach w tył-skos noga prawa

stoimy przodem do kapci lewa noga pomiędzy ustawione kpacie obrót na palcach do pozycji tyłem wykonujemy wymach w tył-skos noga lewa

* trzy serie po 1 minucie wykonujemy „pompki” przerwa między seriami 30 1 minuta

*trzy serie po 1min wykonujemy przysiady jedno nóż na zmianę raz prawa raz lewa noga pomiędzy seriami 1min przerwy