

Poniedziałek .06.04. 2020

ROZGRZEWKA

10 pajacyków

10 przysiadów

10 „pompek”

10 skip A

10 leżenie tyłem skłony tułowia w przód

10 skip C

Wszystkie te ćwiczenia wykonujemy w podanej kolejności

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń po 10 powtórzeń następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 3 serie

ZADANIE GŁÓWNE DUSZENIE OKURI ERI JIME

BĘDZIEMY POTRZEBOWALI GÓRĘ OD JUDOGI BĄDŹ ROZPINANĄ BLUZĘ I KRZESŁKO

1. Bluzę bądź górę od judogi wieszamy na oparciu krzesła i stajemy z przodem a oparciem
-prawa ręka łapie lewy kołnierz judogi bądź lewą stronę bluzy
-lewą rękę wkładamy pod lewym rękawem i łapiemy za prawy kołnierz
- prawa ręka lekko ciągnie w prawo a lewa ręka w dół

TEN SCHEMAT DUSZENIA POWTARZAMY ANALOGICZNIE NA DRUGĄ STRONĘ

ZAKŁADAMY RAZ NA PRAWĄ RAZ NA LEWA STRONĘ PO 10 RAZY NA KAŻDĄ ZE STRON

Na zakończenie 3 serie po 10 pompek japońskich w przód i w tył

POWODZENIA