

wtorek.07.04. 2020

ROZGRZEWKA

10 sekund pajacyków

10 sekund bieg w miejscu

10 sekund „pompek”

10 sekund skip A

10 sekund leżenie tyłem skłony tułowia w przód „brzuski”

10 skip C

Wszystkie te ćwiczenia wykonujemy w podanej kolejności

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

Wykonujemy 3 serie

ZADANIE GŁÓWNE rzut SOTO MAKI KOMI będziemy potrzebować dwa kapcie

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

Stoimy w rozkroku tyłem do kapci tak aby nasze stopy były ustawione szerzej niż pozostawione kapcie. W tej pozycji wykonujemy

- przysiad raz na jedną nogę raz na drugą nie odrywając stóp od podłogi

- wykonujemy skłony tułowia w przód ale tak aby prawa ręka dotykała lewej stopy 10 powtórzeń a następnie lewa ręka dotykała prawej stopy 10 powtórzeń

- wykonujemy klęk raz na prawe raz na lewe kolano wraz ze skrętem tułowia tzn. klęk na prawe kolano skręt w lewą stronę i odwrotnie wykonujemy po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Stoimy w lekkim rozkroku naprzeciw kapci z tej pozycji wykonujemy

- krok w przód prawa noga pomiędzy kapcie obrót do pozycji tyłem skręt tułowia w lewą stronę i klęk na prawe kolano

- krok w przód lewa noga pomiędzy kapcie obrót do pozycji tyłem skręt tułowia w prawą stronę i klęk na lewym kolanie

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 30 „japońskich przysiadów”

POWODZENIA