

ŚRODA .08.04. 2020

ROZGRZEWKA

60 sekund bieg w miejscu

60sekund pajacyki

60 sekund krążenia ramion w przód

60 sekund krążenia ramiona w tył

60 sekund skręty tułowia

60 sekund skłony tułowia w przód

60 sekund krążenia w stawach kolanowych

60 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

ZADANIE GŁÓWNE DUSZENIE MOROTE JIME

BĘDZIEMY POTRZEBOWALI GÓRĘ OD JUDOGI BĄDŹ ROZPINANĄ BLUZĘ I KRZESŁKO

1. Bluzę bądź górę od judogi wieszamy na oparciu krzesła i siadamy na krzesle przodem do oparcia
-wysoki uchwyt za kołnierz tak aby nawinął on się na palce zamykamy pięści i wykonujemy ruch zbliżania ich do siebie
TEN SCHEMAT DUSZENIA POWTARZAMY trzy serie po 10 powtórzeń

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 10 „japońskich brzuszków”

POWODZENIA