

ŚRODA .15.04. 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 NAMI JUJI 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
-układamy ręce na „krzyż” grzbietem dłoni w górę w takiej pozycji łapiemy kołnierz judogi tak aby kciuki wchodziły pod kołnierz a palce dłoni były na kołnierzu zaciskamy dłonie i wykonujemy ruch przyciągnięcia do siebie
TEN SCHEMAT DUSZENIA POWTARZAMY trzy serie po 10 powtórzeń

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 15 pajacyk pompka

POWODZENIA