

CZWARTEK 26.03.202-

Rozgrzewka

*bieg w miejscu .

*w biegu w miejscu 10razy krążenia ramion w przód 10razy krążenia ramion w tył, 10 razy krążenia naprzemianstronne

*skip A 30s, skip C 30s

*ćwiczenia w miejscu

krążenia głową 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę

pozycja rozkroczna skręty tułowia

.....pozycja rozkroczna opad tułowia w przód skręty tułowia w opadzie

.....pozycja zwarta krążenia w stawach kolanowych 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE PIERWSZE DZWIGNIA UDE HISIGI JUJI GATAME

1. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach wznosy bioder trzy serie po 10 powtórzeń
2. 10 przysiadów
3. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach wstanie do pozycji zwartej bez pomocy rak 3 serie po 10 powtórzeń
4. 10 „pompek”
5. Układamy rozciągnięty pas do judogi na podłodze robimy leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach tak aby stopy dotykały pasa który jest prostopadły do nas
-wykonujemy wstanie obrót i przejście do leżenia tyłem z drugiej strony pasa 3 serie po 10 powtórzeń
6. Wykonujemy 3 serie po 50 skłonów tułowia w przód przerwa między seriami 1 minuta

PIĄTEK 27.03.2020

Rozgrzewka

*bieg w miejscu .

*w biegu 10razy krążenia ramion w przód 10razy krążenia ramion w tył, 10 razy krążenia naprzemianstronne

*skip A 30s, skip C 30s

*ćwiczenia w miejscu

krążenia głową 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę

pozycja rozkroczna skręty tułowia

.....pozycja rozkroczna opad tułowia w przód skręty tułowia w opadzie

.....pozycja zwarta krążenia w stawach kolanowych 10 razy w jedna i 10 razy w drugą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE DRUGIE rzut SODE TSURI KOMI GOSHI

PROSZĘ PRZYGOTOWAĆ DWA KAPCIE □ □ DWIE PEŁNE BUTELKI 1,5 LITROWE WODY MINERALNEJ

*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 tak aby nasze stopy były pomiędzy kapciami

- wykonujemy 10 przysiadów wznos ramion w górę trzymając butelki w ręce

- wykonujemy przysiad z przysiadu wstajemy poprzez wyprost kolan i kolejno wyprost tułowia

-stoimy przodem do kapci prawa noga pomiędzy ustawione kapce obrót na palcach do pozycji tyłem przysiad wyprost ramion w górę trzymając butelki w ręce

-stoimy przodem do kapci prawa noga pomiędzy ustawione kapce obrót na palcach do pozycji przysiadu wstanie z jednoczesnym skrętem raz w prawą stronę raz w lewą

* trzy serie po 10 powtórzeń wykonujemy „pompki” trzymając dłonie na butelkach

*trzy serie po 1min wykonujemy podpór przodem pomiędzy seriami 1min przerwy