

PONIEDZIAŁEK 30.03.2020

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 TRZYMANIE ushiro kesa h gatame

1. Siad płotkarski skłon tułowia do nogi wyprostowanej prawa i lewa noga 2 serie po 10 powtórzeń
2. 10 przysiadów
3. Siad płotkarski zmiana na drugą nogę bez odrywania stóp od podłogi 2 serie po 10 powtórzeń
4. 10 „pompek”
5. Siad płotkarski w siadzie tym staramy się położyć na plecach lewa i prawa noga
6. 10 skłonów tułowia w przód „brzuszek”
7. Stoimy w pozycji zwartej wykrok w przód i przysiad prawa i lewa noga 2 serie po 10 powtórzeń
8. 10 „pajacyków”
9. Podpór przodem przejście do podporu tyłem i zmiana 10 razy
10. W leżeniu na brzuchu 10 razy wznosy tułowia w tył

WTOREK 31.03.2020

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 jedną i 10 razy w drugą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE rzut IPPON SEOI NAGE

PROSZĘ PRZYGOTOWAĆ DWA KAPCIE □ □

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

* stoimy w rozkroku tak aby nasze stopy były pomiędzy kaptami

- wykonujemy 10 skłonów tułowia w przód

- wykonujemy skłon tułowia w przód i dotykamy prawy łokieć lewe kolano powrót ponownie skłon lewy łokieć prawe kolano

-stoimy przodem do kapti prawa noga pomiędzy ustawione kaptce obrót na palcach do pozycji tyłem wykonujemy skłon tułowia w przód i dotykamy prawy łokieć lewe kolano powrót ponownie skłon lewy łokieć prawe kolano

* trzy serie po 10 powtórzeń wejść jedno nóż na krzesło

*trzy serie po 1min wykonujemy „deskę (podpór przodem na przedramionach)” pomiędzy seriami 1min przerwy