

JUDO klasy 7-8

NAUCZYCIELE PROWADZĄCY mgr Marian Jasiński, Ryszard Dziewulski

PODSTAWOWE ZMIANY W TREŚCI PROGRAMU SZCZEGÓŁOWEGO PLANOWANYCH ZAJĘĆ JUDO

Odstąpienie od ćwiczeń które wymagają użycia specjalistycznego sprzętu do JUDO np. materacy TATAMI

Odstąpienie od ćwiczeń gimnastycznych których wykonanie bez bezpośredniej kontroli nauczyciela stwarzałyby zagrożenie kontuzja

Ćwiczenia przygotowane jako część główna zajęć będą ćwiczeniami wprowadzającymi do nauki wyznaczonej techniki judo będą zawierały opanowanie poruszania się, ustawienie ciała, pracę nóg i rak bez partnera

Ze względu na podział technik JUDO pod względem wykonania głównej pracy przez poszczególne części ciała np. RZUTY RĘCZNE , NOŻNE , BIODROWE, w poszczególnych zajęciach będziemy zwracać uwagę na wzmacnianie tej części ciała której dotyczy temat zajęć

ŚRODA 01.04.2020

ROZGRZEWKA

1minuta bieg w miejscu

30s przerwy

1 minuta skip A w miejscu

30 s przerwy

1 minuta skip C

30 s przerwy

W miejscu

*krążenia ramion w przód, w tył i naprzemianstronnie po 10 powtórzeń

*pozycja rozkroczna krążenia tułowiem 5 razy w jedną 5 w drugą stronę

*pozycja rozkroczna dłonie na kolanach krążenia w stawach kolanowych do wewnątrz na zewnątrz po 10 powtórzeń

ZADANIE GŁÓWNE YOKO TOMOE NAGE

1. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach wznosy bioder trzy serie po 10 powtórzeń
2. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach skłony tułowia na boki trzy serie po 10 powtórzeń
3. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach prawa noga zgięta w kolanie uniesiona w górę skłon tułowia w prawą stronę powrót 3 serie po 10powtórzeń przerwa między seriami 30 s

4. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach lewa noga zgięta w kolanie uniesiona w górę skłon tułowia w lewą stronę powrót 3 serie po 10 powtórzeń przerwa między seriami 30 s
5. 10 przysiadów 10 „pompek” 10 skłonów tułowia w leżeniu tyłem „brzuszków” przez 2 minuty
6. Wykonujemy 3 serie z leżenia tyłem nogi uniesione 10 cm nad podłogę przejście do „świecy” i powrót

CZWARTEK 02.04.2020

JAPOŃSKA ROZGRZEWKĄ

1. Przysiady japońskie (wymachy nogami na boki lewa prawa przysiad) 1 minuta dwie serie przerwa między seriami 1 minuta
2. Pompki japońskie (podpór przodem przejście do kociego grzbietu a następnie przejście do podporu na przedramionach i i wznosu tułowia w górę)
3. „brzuski „ japońskie (siad na piętach „za rei” kładziemy się na plecach z tej pozycji a następnie próbujemy bez pomocy lub z pomocą wstać do siadu na piętach) 10 powtórzeń
4. Japońskie krokodyle (podpór przodem ramiona zgięte liczymy po japońsku do 10 i poruszamy się w tej pozycji w przód)
 - 1- ichi
 - 2 -ni
 - 3-san
 - 4-schi
 - 5-go
 - 6-roku
 - 7-shichi
 - 8-hachi
 - 9-kYu
 - 10-ju

ZADANIE DRUGIE rzut UCHI MATA

PROSZĘ PRZYGOTOWAĆ DWA KAPCIE □ □ DWIE pomiędzy każdym ćwiczeniem wykonujemy 1 minutę leżenie przodem i wyprosty ramion ze wznosem tułowia w tył

*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 wymach NOGI TYŁ z jednoczesnym skłonem tułowia w przód raz prawa raz lewa noga 3 serie po 10 powtórzeń przerwa 30 sekund między seriami

-stoimy przodem do kapci prawa noga pomiędzy ustawione kapce obrót na palcach do pozycji tyłem wykonujemy wymach prawej NOGI w TYŁ z jednoczesnym skłonem tułowia w przód 3 serie po 10 powtórzeń przerwa 30 sekund między seriami

-stoimy przodem do kapci lewa noga pomiędzy ustawione kapce obrót na palcach do pozycji tyłem wykonujemy wymach lewej NOGI w TYŁ z jednoczesnym skłonem tułowia w przód 3 serie po 10 powtórzeń przerwa 30 sekund między seriami

- wykonujemy „jaskółkę „ i 10 niskich podskoków prawa i lewa noga