

CZWARTEK .04.06. 2020

ROZGRZEWKA

60sekund bieg w miejscu

60 sekund pajacyki

60 sekund krążenia ramion w przód

60 sekund krążenia ramiona w tył

60 sekund krążenia przedramion

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

60 sekund leżenie tyłem a następnie wyskok w górę

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń następnie przerwa 30 sekund i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE powtarzamy doskonalimy poznane rzuty

Poproś o pomoc rodzeństwo lub rodzica.

Abyś mógł wykonywać wejścia do rzutów rodzic lub rodzeństwo musi mieć włożoną górę od judogi lub rozpinaną bluzę

Wykonujemy 10 wejść na prawą stronę i 10 wejść na lewą stronę do podanych rzutów

Po każdym 10 wejściach wykonujemy leżenie tyłem nogi zgięte w stawach kolanowych wykonujemy 30 skłonów tułowia w przód „brzuski”

Powtarzane dziś rzuty

UCHI MATA

HARAI GOSHI

KOUCHI MAKI KOMI

SOTO MAKI KOMI

ASHI GURUMA

POWODZENIA ☐ ☐