

WTOREK .05.05. 2020

ROZGRZEWKA

Włącz swoją ulubioną piosenkę i w czasie jej trwania zrób znane ci ćwiczenia na rozgrzewkę.(Pamiętaj aby rozgrzać wszystkie staw)

ZADANIE GŁOWNE powtarzamy trzymanie i dźwignie

Dziś będziemy potrzebowali UKE czyli partnera jeżeli może nim być rodzic super jeżeli nie to musimy zrobić UKE a do tego będziemy potrzebowali bluzę z kapturem i dużą □ □czbę poskładanych w kostkę koszulek

Krok pierwszy rozłóż bluzę na podłodze do kaptura włóż 10 poskładanych w kostkę koszulek i ściągnij sznurki w kapturze aby koszulki nie wypadły

Na rękawach bluzy na samych końcach zrób supeł i do rękawa włóż po trzy zwinięte koszulki

Również w tułów bluzy wkładamy złożone w kostkę koszulki

Takiego uke ubieramy w górę od judogi i wiążemy pas na tyle mocno aby koszulki nie wypadły

UKE gotowy

Kładziemy uke na podłodze

Ćwiczenia wykonujemy po 10 powtórzeń na każdą ze stron wykonujemy dwie serie podanych ćwiczeń

1. Zakładamy trzymanie hon kesa gatame wstajemy pajacyk podpór przodem i hon kesa gatame z drugiej strony
2. Zakładamy trzymanie yoko shiho gatame pięć „ pompek” i yoko shiho gatame z drugiej strony
3. Zakładamy trzymanie kami shiho gatame wstajemy obiegamy uke w koło i ponownie zakładamy trzymanie kami shiho gatame
4. Zakładamy trzymanie tate shiho gatame wstajemy piec przysiadów i ponownie zakładamy trzymanie tate shiho gatame
5. Oprócz podstawowych trzymań postaraj się założyć trzymanie które pamiętasz z zajęć napisz ich nazwę na kartce
6. Zakładamy dźwignie ude hisigi juji gatame na prawą i na lewą rękę UKE
7. Zakładamy dźwignie ude garami na prawą i na lewą rękę UKE
8. Postaraj się założyć dźwignie te które pamiętasz z zajęć i zapisz ich nazwy na kartce

POWODZENIA