

WTOREK .05.05. 2020

ROZGRZEWKA

20 sekund pajacyków

20 sekund bieg w miejscu

20 sekund „pompek”

20 sekund skip A

20 sekund leżenie tyłem skłony tułowia w przód „brzuski”

20 skip C

Wszystkie te ćwiczenia wykonujemy w podanej kolejności

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 3 serie

ZADANIE GŁÓWNE powtarzamy duszenia

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 supeły 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

Zakładamy kolejno duszenia

Nami juji jime

Gyaku juji jime

Kata juji jime

Tsukomi jime

Rio te jime

Sankaku jime

Po skończonej serii wykonujemy 50 przysiadów 30 brzuszków i 20 pompek

I kolejna seria

Wykonujemy tak 3 razy □ □

POWODZENIA