

wtorek.07.04. 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 po następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 3 serie

ZADANIE GŁÓWNE rzut HARAI SOTO MAKI KOMI będziemy potrzebować dwa kapcie

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

Stoimy w rozkroku tyłem do kaptci tak aby nasze stopy były ustawione szerzej niż pozostawione kaptcie. W tej pozycji wykonujemy

- wymach raz prawej raz lewej nogi w tył skos 10 powtórzeń na każdą nogę

- wykonujemy skłony tułowia w przód ale tak aby prawa ręka dotykała lewej stopy i wznos nogi prawej w tył skos 10 powtórzeń a następnie lewa ręka dotykała prawej stopy i wznos lewej nogi w tył skos 10 powtórzeń

Stoimy w lekkim rozkroku naprzeciw kaptci z tej pozycji wykonujemy

- krok w przód prawa noga pomiędzy kaptcie obrót do pozycji tyłem skłony tułowia w przód ale tak aby prawa ręka dotykała lewej stopy i wznos nogi prawej w tył skos 10

- krok w przód lewa noga pomiędzy kaptcie obrót do pozycji tyłem skłony tułowia w przód aby lewa ręka dotykała prawej stopy i wznos lewej nogi w tył skos 10 powtórzeń

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 40 „japońskich przysiadów”

POWODZENIA