

CZWARTEK .07.05. 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 DUSZENIE OKURI ERI JIME DOSKONALENIE PADU W TYŁ USHIRO UKEMI

BĘDZIEMY POTRZEBOWALI GÓRĘ OD JUDOGI BĄDŹ ROZPINANĄ BLUZĘ I KRZESŁKO

1. Bluzę bądź górę od judogi wieszamy na oparciu krzesła i stajemy za krzesłem przodem DO oparcia
-prawa ręka łapiemy lewy kołnierz judogi bądź lewą stronę bluzy
-lewą rękę wkładamy pod lewym rękawem i łapiemy za prawy kołnierz
- prawa ręka lekko ciągnie w prawo a lewa ręka w dół
TEN SCHEMAT DUSZENIA POWTARZAMY ANALOGICZNIE NA DRUGĄ STRONĘ

ZAKŁADAMY RAZ NA PRAWĄ RAZ NA LEWĄ STRONĘ PO 10 RAZY NA KAŻDĄ ZE STRON

TĄ CZĘŚĆ TRENINGU wykonaj na dywanie □ □

Stoimy w pozycji zwartej ramiona w przód i kolejno

Zejdźcie do przysiadu

Przejdźcie do siadu

Przejdźcie do leżenia tyłem i kładziemy wyprostowane ramiona na podłogę pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłogi .Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętając co tym aby biodra nie odrywały się od podłogi

Wykonujecie 20 powtórzeń

Następnie pod brodę wkładamy woreczek np. ryżu □ □ wszystkie ćwiczenia wykonujemy tak aby woreczek nie wypadł nam na podłogę

Zejdźcie do przysiadu

Przejdźcie do siadu

Przejdźcie do leżenia tyłem i kładziemy wyprostowane ramiona na podłóże pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłoża. Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętają co tym aby biodra nie odrywały się od podłoża

Wykonujemy 20 powtórzeń

POWODZENIA