

ŚRODA .08.04. 2020

ROZGRZEWKA

60 sekund bieg w miejscu

60sekund pajacyki

60 sekund krążenia ramion w przód

60 sekund krążenia ramiona w tył

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

ZADANIE GŁÓWNE DUSZENIE TSUKKOMI JIME

BĘDZIEMY POTRZEBOWALI GÓRĘ OD JUDOGI BĄDŹ ROZPINANĄ BLUZĘ I KRZESŁKO

1. Bluzę bądź górę od judogi wieszamy na oparciu krzesła i siadamy na krzesłku przodem do oparcia
-prawa ręka łapie prawy kołnierz tak aby kciuk był skierowany w górę a lewa ręka łapie lewy kołnierz tak aby kciuk był skierowany w dół NASTĘPNIE prawa ręka ciągnie w dół a lewa stara się ciągnąć kołnierz w prawo i w górę

TEN SCHEMAT DUSZENIA POWTARZAMY ANALOGICZNIE NA DRUGĄ STRONĘ

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

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 10 „japońskich brzuszków”

POWODZENIA