

PONIEDZIAŁEK .08.06. 2020

JAPOŃSKA ROZGRZEWKĄ

1. Przysiady japońskie (wymachy nogami na boki lewa prawa przysiad) 1 minuta dwie serie przerwa między seriami 1 minuta
2. Pompki japońskie (podpór przodem przejście do kociego grzbietu a następnie przejście do podporu na przedramionach i i wznosu tułowia w górę)
3. „brzuski „ japońskie (siad na piętach „za rei” kładziemy się na plecach z tej pozycji a następnie próbujemy bez pomocy lub z pomocą wstać do siadu na piętach) 10 powtórzeń
4. Japońskie krokodyły (podpór przodem ramiona zgięte liczymy po japońsku do 10 i poruszamy się w tej pozycji w przód)
1- ichi
2 -ni
3-san
4-schi
5-go
6-roku
7-shichi
8-hachi
9-kYu
10-ju

ZADANIE GŁÓWNE DOSKONALENIE POZNANEJ I ULUBIONEJ TECHNIKI JUDO

W zależności jaka technikę wybierzesz możesz wykonać UKE lub poproś o pomoc rodzica lub rodzeństwo

WYKONAJ 3 SERIE PO 10 POWTÓRZEŃ SWOJEJ ULUBIONEJ TECHNIKI JUDO WYKONAJ JĄ RAZ NA PRAWĄ RAZ NA LEWĄ STRONĘ

po każdym powtórzeniu wykonujemy PRZYSIAD WYSKOK W GÓRĘ

WSZYSKIEGO NAJLEPSZEGO Z OKAZJI DNIA DZIECKA ☐ ☐

UDANEGO TRENINGU ☐ ☐

POWODZENIA