

PIĄTEK .15.05. 2020

ROZGRZEWKA

60sekund bieg w miejscu

60 sekund pajacyki

60 sekund krążenia ramion w przód

60 sekund krążenia ramiona w tył

60 sekund krążenia przedramion

60 sekund skręty tułowia

60 sekund skłony tułowia w przód

60sekund krążenia w stawach kolanowych

60 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

60 sekund leżenie tyłem a następnie wyskok w górę

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń następnie przerwa 30 sekund i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE MAŁE RANDORI NA WEJSCIA DO RZUTU będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

Poproś rodzica aby chwycił judogę na plecach obiema rękami i mocno trzymał

Małe randori rozgrywamy zawsze w piątce aby utrwalić poznany i doskonalony element JUDO a polegać będzie na tym aby w ciągu 2 minut wykonać jak najwięcej wejść do rzutów

Chwyc judogę i HAJIME □ □

Przerwa wynosi 2 minuty

Wykonujemy 5 walk po 2 minuty

HAJIME□ □

POWODZENIA

POWODZENIA