

PONIEDZIAŁEK .15.06. 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 DOSKONALENIE WYBRANEJ TECHNIKI DŹWIGNI ORAZ PADU W TYŁ USHIRO UKEMI

Ten trening 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 podłóżę pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłóżę .Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętają co tym aby biodra nie odrywały się od podłóżę

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 podłóżę pamiętając o tym aby głowa nie dotykała podłóżę. Jednocześnie z przejściem do leżenia wykonujemy wznos wyprostowanych nóg w górę ale pamiętają co tym aby biodra nie odrywały się od podłóżę

Wykonujemy 20 powtórzeń

POPROŚ O POMOC RODZICA LUB WYKONAJ UKE (tak jak do tej pory) tzn. poproś aby rodzic włożył na siebie górę od judogi lub rozpinaną bluzę (tylko taką za którą będziesz mógł wykonywać szarpnięcia) lub połóż UKE na podłodze i :

Wykonaj trzy serie po 10 powtórzeń wybranej przez Ciebie techniki dźwigni

Pomiędzy seriami wykonaj 10 „pompek”

POWODZENIA