

CZWARTEK .16.04. 2020

ROZGRZEWKA

JAPOŃSKA ROZGRZEWKA

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. „brzuszki „ 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 ramionami 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 UDE ASHI GARAMI

Leżenie tyłem

-wznos nóg w górę do „świecy” 10 razy

- wznos nóg w górę do „ świecy „ i przejście do leżenia tyłem w nogami 10 cm nad podłogą 10 razy

- Leżenie tyłem nogi w górę ale biodra pozostają na podłodze krążenia podudziami

- leżenie tyłem prawa noga w górę lewa noga zgięta stopa oparta na podłożu wykonujemy zamach prawą nogą i wycofanie lewej nogi w tył tak aby przejść do siadu płotkarskiego

- leżenie tyłem lewa noga w górę prawa noga zgięta stopa oparta na podłożu wykonujemy zamach lewą nogą i wycofanie lewej nogi w tył tak aby przejść do siadu płotkarskiego

- to samo ćwiczenie wykonujemy ale tak aby siad płotkarski wykonać w lewą stronę czyli leżenie tyłem prawa noga w górę lewa noga zgięta stopa oparta na podłożu wykonujemy zamach prawą nogą i wycofanie lewej nogi w tył ze skrzyżowaniem w lewą stronę tak aby przejść do siadu płotkarskiego

-- to samo ćwiczenie wykonujemy ale tak aby siad płotkarski wykonać w prawą stronę czyli leżenie tyłem lewa noga w górę prawa noga zgięta stopa oparta na podłożu wykonujemy zamach

lewą nogą i wycofanie prawej nogi z w tył ze skretem w prawą strone tak aby przejść do siadu
plotkarskiego

Ćwiczenia wykonujemy RAZ NA PRAWĄ RAZ NA LEWA STRONE 3 serie PO 10 RAZY NA KAZDĄ ZE
STRON

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 20 klęku jedno nóż w przód raz prawa raz lewa noga

POWODZENIA