

PIĄTEK 17.04 .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 POWTARZAMY WSZYSKIE TECHNIKI RZUTÓW OMAWIANE ZDALNIE DO TEJ PORY

TOMOE NAGE

YOKO TOMOE NAGE

UCHI MATA

KOUCHI MAKI KOMI

HARAI SOTO MAKI KOMI

DO DZIEŁA □ □