

PONIEDZIAŁEK .18.05. 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 krokodyl (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 DUSZENIE GYAKU JUJI JIME

BĘDZIEMY POTRZEBOWALI GÓRĘ OD JUDOGI BĄDŹ ROZPINANĄ BLUZĘ I KRZESŁKO

1. Bluzę bądź górę od judogi wieszamy na oparciu krzesła i siadamy na krzesle przodem do oparcia
-układamy ręce na „krzyż” podchwyt w takiej pozycji łapiemy kołnierz judogi tak aby palce dłoni trzymanej podchwyt wychodziły pod kołnierz zaciskamy dłonie i wykonujemy ruch przyciągnięcia do siebie i zaciskania kołnierza
TEN SCHEMAT DUSZENIA POWTARZAMY trzy serie po 10 powtórzeń ze zmianą ułożenia rąk

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 15 klęk jedno nóż w przód raz prawa raz lewa noga

POWODZENIA