

Wtorek 19.05.2020

Rozgrzewka

*bieg w miejscu .

*w biegu 10razy krążenia ramion w przód 10razy krążenia ramion w tył, 10 razy krążenia naprzemianstronne

*skip A 30s, skip C 30s

*ćwiczenia w miejscu

krążenia głową 10 razy w prawą i 10 razy w lewą stronę

pozycja rozkroczna skręty tułowia

.....pozycja rozkroczna opad tułowia w przód skręty tułowia w opadzie

.....pozycja zwarta krążenia w stawach kolanowych 10 razy w prawą i 10 razy w lewą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE GŁÓWNE RZUT KO SOTO GARI

Będziemy potrzebować krzeselko nie obrotowe

1. Stanie jedno nóż wymachy nogą przód tył 10 powtórzeń zmiana nogi wykonujemy 2 serie
2. Ćwiczenie jak wyżej ale wykonane w poskokach jedno nóż
3. Stoimy przodem do oparcia krzeselka ręce na oparciu zejście w prawą stronę zaczyna noga prawa następnie lewa i prawa wykonuje podeszwą stopy zahaczenie za nogę od krzeselka następnie powrót w to samo miejsce i zmiana zejście w lewą stronę zaczyna noga lewa a prawa i lewa wykonuje podeszwą stopy zahaczenie za nogę od krzeselka następnie powrót w to samo miejsce
Wykonujemy po 3 serie między każdą serią 1 minuta przerwy

Na zakończenie 3 serie wejścia i zejścia z krzeselka po 1 minucie.

POWODZENIA ☐ ☐