

PONIEDZIAŁEK .27.04. 2020

ROZGRZEWKA (przygotuj pas od judogi lub inny pasek, dwie butelki wody mineralnej 1,5 l)

Bieg w miejscu 1 minuta

Wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) skip A 1 minuta

Układamy pas na podłodze wykonujemy pajacyk podpór przodem z jednej strony pasa przeskok obunóż przez pas i również pajacyk podpór przodem 1 minuta

Stoimy w pozycji zwartej wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) skip C 1 minuta

Układamy pas na podłodze wykonujemy pajacyk leżenie tyłem i skłon tułowia („brzuszek”) z jednej strony pasa przeskok obunóż przez pas i również pajacyk leżenie tyłem i skłon tułowia („brzuszek”) 1 minuta

Stoimy w pozycji zwartej wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) opust ramion w dół i następnie wznos ramion w bok na wysokość barków 1 minuta

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń po następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁOWNE doskonalimy rzut MOROTE SEOI NAGE będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

Poproś rodzica aby chwycił judogę za kołnierz najlepiej obiema rękami a ty chwyć dwie klapy judogi

Rodzic trzyma mocno aby podczas twojego wejścia judoga pozostawała w tym samym miejscu.

Wejście

prawa noga w przód

Odbicie z prawej nogi obrót tak aby stopy były równoległe w lekkim rozkroku prawy łokieć pod lewą ręką staramy się naciągać judogę na siebie

Druga strona

Lewa noga w przód

Odbicie z lewej nogi obrót tak aby stopy były równoległe w lekkim rozkroku lewy łokieć pod prawą ręką staramy się naciągać judogę na siebie

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron po każdym wejściu do rzutu wykonujemy pajacyk podpór przodem

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 20 „japońskich przysiadów”

POWODZENIA