

PIĄTEK .22.05. 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

Przez dwie minuty wykonuj swoją (wymyśloną przez siebie rozgrzewkę)

ZADANIE GŁÓWNE MAŁE RANDORI NA WEJSCIA DO RZUTU będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

Poproś rodzica aby chwycił judogę na plecach obiema rękami i mocno trzymał

Małe randori rozgrywamy zawsze w piątce aby utrwalić poznany i doskonalony element JUDO a polegać będzie na tym aby w ciągu 2 minut wykonać jak najwięcej wejść do rzutów

Chwyc judogę i HAJIME □ □

Przerwa wynosi 2 minuty

Wykonujemy 5 walk po 2 minuty

HAJIME□ □

POWODZENIA

POWODZENIA