

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 GŁÓWNE 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

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 20 „japońskich przysiadów”

POWODZENIA