wtorek .28.04. 2020

ROZGRZEWKA

60sekund bieg w miejscu

60 sekund pajacyki

60 sekund krążenia ramion w przód

60 sekund krążenia ramiona w tył

60 sekund skręty tułowia

60 sekund skłony tułowia w przód

60 sekund krążenia w stawach kolanowych

60 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń następnie przerwa 30 sekund i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁOWNE rzut UCHI MATA będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

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

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

Uchwyt na PRAWĄ stronę

Łapiemy prawą ręką lewą „klapę" judogi a lewą reką łapiemy koniec rękawa prawego od judogi

Wejście

prawa noga w przód

Odbicie z prawej nogi obrót tak aby lewa stopa wskoczyła na miejsce prawej i wymach nogi prawej w tył staramy się naciągać judogę na siebie tak aby łokieć prawej ręki wchodził pod lewą pachę judogi

Uchwyt na LEWĄ stronę

Łapiemy lewą ręką prawą „klapę" judogi a prawą reką łapiemy koniec rękawa lewego

Wejście

lewa noga w przód

Odbicie z lewej nogi obrót tak aby prawa stopa wskoczyła na miejsce lewej i wymach nogi lewej w tył staramy się naciągać judogę na siebie tak aby łokieć lewej ręki wchodził pod prawą pachę judogi

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 20 „japońskich pompek"

POWODZENIA