

środa .29.04. 2020

JAPOŃSKA ROZGRZEWKA

1. Przysiady japońskie (wymachy nogami na boki lewa prawa przysiad) 1 minuta dwie serie przerwa między seriami 1 minuta
2. Pompki japońskie (podpór przodem przejście do kociego grzbietu a następnie przejście do podporu na przedramionach i i wznosu tułowia w górę)
3. „brzuszki „ japońskie (siad na piętach „za rei” kładziemy się na plecach z tej pozycji próbujemy bez pomocy lub z pomocą wstać do siadu na piętach) 10 powtórzeń
4. Japońskie krokodyl (podpór przodem ramiona zgięte liczymy po japońsku do 10 i poruszamy się w tej pozycji w przód)
 - 1- ichi
 - 2 -ni
 - 3-san
 - 4-schi
 - 5-go
 - 6-roku
 - 7-shichi
 - 8-hachi
 - 9-kYu
 - 10-ju

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE rzut UCHI MATA „ken ken” 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 ręką 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
W TEJ POZYCJI WYKONUJEMY TRZY PODSKOKI NA NODZE PODPOROWEJ LEKKO PO KOLE W LEWĄ STRONĘ

Uchwyt na LEWĄ stronę

Łapiemy lewą ręką prawą „klapę” judogi a prawą ręką 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

W TEJ POZYCJI WYKONUJEMY TRZY PODSKOKI NA NODZE PODPOROWEJ LEKKO PO KOLE W PRAWĄ STRONĘ

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Na zakończenie wykonujemy 3 serie 1 MINUCIE „DESKĘ” podpór przodem na przedramionach trzymamy w napięciu izometrycznym 1 minutę

POWODZENIA