

ŚRODA 01.04.2020

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

ZADANIE GŁÓWNE RZUT KO SOTO GARI GARI

Będziemy potrzebować krzeselko nie obrotowe

1. Stanie jedno nóż wymachy nogą przód tył 10 powtórzeń zmiana nogi wykonujemy 2 serie
2. Ćwiczenie jak wyżej ale wykonane w poskokach jedno nóż
3. Stoimy przodem do oparcia krzeselka ręce na oparciu zejście w prawą stronę zaczyna noga prawa następnie lewa i prawa wykonuje podeszwą stopy zahaczenie za nogę od krzeselka następnie powrót w to samo miejsce i zmiana zejście w lewą stronę zaczyna noga lewa a prawa i lewa wykonuje podeszwą stopy zahaczenie za nogę od krzeselka następnie powrót w to samo miejsce
Wykonujemy po 3 serie między każdą serią 1 minuta przerwy

Na zakończenie 3 serie wejścia i zejścia z krzeselka po 1 minucie.

POWODZENIA

CZWARTEK 02.03.2020

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 a następnie próbujemy bez pomocy lub z pomocą wstać do siadu na piętach) 10 powtórzeń
4. Japońskie krokodyle (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

ZADANIE GŁÓWNE TRZYMANIE YOKO SHIHO GATAME

Potrzebujemy dużą maskotkę lub poduszkę□ □

Podpór przodem na przedramionach zejście do siadu skulonego i powrót 10 razy 2 serie przerwa między seriami 1min

Kładziemy misia lub poduszkę na podłodze podpór na przedramionach będąc z boku misia ręce wkładamy pod misia lub poduszkę wykonujemy ugięcie raz jednej raz drugiej nogi 10 razy 2 serie przerwa między seriami 1min

Kładziemy misia lub poduszkę na podłodze podpór na przedramionach z boku misia ręce wkładamy pod misia lub poduszkę wykonujemy ugięcie nóg do siadu skulonego i powrót 10 razy 2 serie przerwa między seriami 1min

Wstajemy do pozycji zwartej miś lub poduszka leży przed nami

Zakładamy trzymanie (podpór na przedramionach będąc z boku misia ręce wkładamy pod misia lub poduszkę nogi wyprostowane w tył kolana nie dotykają podłogi) wstajemy wykonujemy przeskok na przez misia lub poduszkę i zakładamy to trzymanie z drugiej strony

Walka z misiem lub poduszką 1 minuta□ □