

ŚRODA .03.06. 2020

ROZGRZEWKA

30sekund bieg w miejscu

30 sekund pajacyki

30 sekund krążenia ramion w przód

30 sekund krążenia ramiona w tył

30 sekund krążenia przedramion

30 sekund skręty tułowia

30 sekund skłony tułowia w przód

30 sekund krążenia w stawach kolanowych

30 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

30 sekund leżenie tyłem a następnie wyskok w górę

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

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE powtarzamy poznane trzymania

Dziś będziemy potrzebowali UKE czyli partnera jeżeli może nim być rodzic super jeżeli nie to musimy zrobić UKE a do tego będziemy potrzebowali bluzę z kapturem i dużą □ □czbę poskładanych w kostkę koszulek

Krok pierwszy rozłóż bluzę na podłodze do kaptura włóż 10 poskładanych w kostkę koszulek i ściągnij sznurki w kapturze aby koszulki nie wypadły

Na rękawach bluzy na samych końcach zrób supeł i do rękawa włóż po trzy zwinięte koszulki

Również w tułów bluzy wkładamy złożone w kostkę koszulki

Takiego uke ubieramy w górę od judogi i wiążemy pas na tyle mocno aby koszulki nie wypadły

UKE gotowy

Kładziemy uke na podłodze

Ćwiczenia wykonujemy po 10 powtórzeń na każdą ze stron wykonujemy dwie serie podanych ćwiczeń

1. Zakładamy trzymanie hon kesa gatame wstajemy pajacyk podpór przodem i hon kesa gatame z drugiej strony
2. Zakładamy trzymanie yoko shiho gatame pięć „ pompek” i yoko shiho gatame z drugiej strony
3. Zakładamy trzymanie kami shiho gatame wstajemy obiegamy uke w koło i ponownie zakładamy trzymanie kami shiho gatame

4. Zakładamy trzymanie tate siho gatame wstajemy pięć przysiadów i ponownie zakładamy trzymanie tate siho gatame
5. Na zakończenie walczymy przez 2 minuty z naszym UKE „mini randori” hajime □ □

POWODZENIA