

WTOREK .05.05. 2020

ROZGRZEWKA

Włącz swoją ulubioną piosenkę i w czasie jej trwania zrób znane ci ćwiczenia na rozgrzewkę.(Pamiętaj aby rozgrzać wszystkie stawy)

ZADANIE GŁÓWNE doskonalenie trzymań

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 supeły 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

Zakładamy trzymanie w podanej kolejności kontrolując cały czas UKE tzn przy zmianie trzymanie nie możemy stracić kontaktu z UKE

Wykonujemy pięć serii przejść a pomiędzy seriami wykonujemy dwadzieścia razy przysiad wyskok w górę

hon kesa gatame ,

mune gatame,

ushiro kesa gatame ,

kami siho gatame ,

ushiro kesa gatme ,

tate siho gatme

na zakończenie 3 walki po 1 minucie HAJIME □ □ pomiędzy walkami 1 minuta przerwy

POWODZENIA