

wtorek.07.04. 2020

ROZGRZEWKA

5 sekund pajacyków

5 sekund bieg w miejscu

5 sekund „pompek”

5 sekund skip A

5 sekund leżenie tyłem skłony tułowia w przód „brzuski”

5 skip C

Wszystkie te ćwiczenia wykonujemy w podanej kolejności

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń po następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 3 serie

ZADANIE GŁÓWNE rzut KUBI NAGE będziemy potrzebować dwa kapcie

*kaptre mają imitować ustawienie stóp naszego sparingpartnera wkładamy kaptre stajemy w rozkroku na szerokość bioder i wysuwamy stopy . tak pozostawione kaptre to nasz dzisiejszy współćwiczący

Stoimy w rozkroku tyłem do kapci tak aby nasze stopy były ustawione szerzej niż pozostawione kaptre. W tej pozycji wykonujemy

- przysiad raz na jedną nogę raz na drugą nie odrywając stóp od podłogi

- wykonujemy skłony tułowia w przód ale tak aby prawa ręka dotykała lewej stopy 10 powtórzeń a następnie lewa ręka dotykała prawej stopy 10 powtórzeń

Stoimy w lekkim rozkroku naprzeciw kapci z tej pozycji wykonujemy

- krok w przód prawa noga pomiędzy kaptre obrót do pozycji tyłem skręt tułowia w lewą stronę

- krok w przód lewa noga pomiędzy kaptre obrót do pozycji tyłem skręt tułowia w prawą stronę

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 20 „japońskich przysiadów”

POWODZENIA