

ŚEODA .08.04. 2020

ROZGRZEWKA

30sekund bieg w miejscu

30 sekund pajacyki

30 sekund krążenia ramion w przód

30 sekund krążenia ramiona w tył

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

ZADANIE GŁÓWNE rzut O GOSHI będziemy potrzebować dwa kapcie

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

Stoimy w rozkroku tyłem do kaptci tak aby nasze stopy były ustawione wężiej niż pozostawione kaptcie. W tej pozycji wykonujemy

- półprzysiad 10 razy

- Półprzysiad i przy wyproście wykonujemy opad tułowia z lekkim skrętem w bok raz w prawa stronę raz w lewą

- stoimy na wprost kaptci prawa noga krok w przód tak aby stopa znalazła się pomiędzy kaptciami obrót do pozycji tyłem półprzysiad i przy wyproście wykonujemy opad tułowia z lekkim skrętem w bok w prawą stronę trzy serie po 10 powtórzeń

- stoimy na wprost kaptci lewa noga krok w przód tak aby stopa znalazła się pomiędzy kaptciami obrót do pozycji tyłem półprzysiad i przy wyproście wykonujemy opad tułowia z lekkim skrętem w bok w lewą stronę trzy serie po 10 powtórzeń

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 5 „japońskich brzusków”

POWODZENIA