

ŚEODA .15.04. 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 GŁOWNE rzut KOSHI GURUMA będziemy potrzebować dwa kapcie

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

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

- półprzysiad 10 razy

- Półprzysiad i przy wyproście wykonujemy opad tułowia z lekkim skrętem w bok tak aby prawa ręka dotknęła lewego podudzia i odwrotnie

- stoimy na wprost kapci prawa noga krok w przód tak aby stopa znalazła się pomiędzy kapciami obrót do pozycji tyłem półprzysiad i przy wyproście wykonujemy opad tułowia i prawa ręka dotyka lewego podudzia trzy serie po 10 powtórzeń

- stoimy na wprost kapci lewa noga krok w przód tak aby stopa znalazła się pomiędzy kapciami obrót do pozycji tyłem półprzysiad i przy wyproście wykonujemy opad i lewa ręka dotyka prawego podudzia trzy serie po 10 powtórzeń

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 10 powtórzeń pajacyk pompka

## POWODZENIA