

CZWARTEK .16.04. 2020

ROZGRZEWKA

JAPOŃSKA ROZGRZEWKA

1. Przysiady japońskie (wymachy nogami na boki lewa prawa przysiad) 1 minuta dwie serie przerwa między seriami 1 minuta
2. Pompki japońskie (podpór przodem przejście do kociego grzbietu a następnie przejście do podporu na przedramionach i i wznosu tułowia w górę)
3. „brzuszki „ japońskie (siad na piętach „za rei” kładziemy się na plecach z tej pozycji a następnie próbujemy bez pomocy lub z pomocą wstać do siadu na piętach) 10 powtórzeń
4. Japońskie krokodyle (podpór przodem ramiona zgięte liczymy po japońsku do 10 i poruszamy się w tej pozycji w przód)
 - 1- ichi
 - 2 -ni
 - 3-san
 - 4-schi
 - 5-go
 - 6-roku
 - 7-shichi
 - 8-hachi
 - 9-kYu
 - 10-ju

ZADANIE GŁÓWNE rzut DE ASHI BARAI

Będziemy potrzebować woreczek, możecie użyć do tego również np. woreczek ryżu

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

-odrywamy prawą nogę i przesuwamy stopą przed sobą w lewą stronę tak aby małym palcem u stopy dotykać cały czas podłogi powrót do pozycji 10 powtórzeń

--odrywamy lewą nogę i przesuwamy stopą przed sobą w prawą stronę tak aby małym palcem u stopy dotykać cały czas podłogi i powrót do pozycji 10 powtórzeń

- kładziemy woreczek na wprost stopy prawej oddalony o ok 15 cm -odrywamy prawą nogę i przesuwamy stopą woreczek w lewą stronę tak aby małym palcem u stopy dotykać cały czas podłogi powrót do pozycji 10 powtórzeń

-- kładziemy woreczek na wprost stopy lewej oddalony o ok 15 cm -odrywamy lewą nogę i przesuwamy stopą woreczek w prawą stronę tak aby małym palcem u stopy dotykać cały czas podłogi powrót do pozycji 10 powtórzeń

-- kładziemy woreczek na wprost stopy lewej oddalony o ok 15 cm – robimy krok w bok w lewo ,odrywamy prawą nogę i przesuwamy stopą woreczek w lewą stronę tak aby małym palcem u stopy dotykać cały czas podłogi 5 razy w lewą stronę

-kładziemy woreczek na wprost stopy prawej oddalony o ok 15 cm – robimy krok w bok w prawo ,odrywamy lewą nogę i przesuwamy stopą woreczek w prawą stronę tak aby małym palcem u stopy dotykać cały czas podłogi 5 razy w prawą stronę

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 10 powtórzeń klęk jedno nóż w przód raz prawa raz lewa noga

POWODZENIA