

PONIEDZIAŁEK 18.05.2020

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 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 krokodyły (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 UCHI MATA

PROSZĘ PRZYGOTOWAĆ DWA KAPCIE □ □

po między każdym ćwiczeniem wykonujemy 1 minutę leżenie przodem i wyprosty ramion ze wznosem tułowia w tył

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

* stoimy w rozkroku tak aby nasze stopy były pomiędzy kpaciami

- wykonujemy wymach NOGI TYŁ z jednoczesnym skłonem tułowia w przód raz prawa raz lewa noga 3 serie po 10 powtórzeń przerwa 30 sekund między seriami

-stoimy przodem do kapci prawa noga pomiędzy ustawione kpacie obrót na palcach do pozycji tyłem wykonujemy wymach prawej NOGI w TYŁ z jednoczesnym skłonem tułowia w przód 3 serie po 10 powtórzeń przerwa 30 sekund między seriami

-stoimy przodem do kapci lewa noga pomiędzy ustawione kpacie obrót na palcach do pozycji tyłem wykonujemy wymach lewej NOGI w TYŁ z jednoczesnym skłonem tułowia w przód 3 serie po 10 powtórzeń przerwa 30 sekund między seriami

- wykonujemy „jaskółkę „ i 10 niskich podskoków prawa i lewa noga