

Wtorek 19.05.2020

Rozgrzewka

*bieg w miejscu .

*w biegu 10razy krążenia ramion w przód 10razy krążenia ramion w tył, 10 razy krążenia naprzemianstronne

*skip A 30s, skip C 30s

*ćwiczenia w miejscu

krążenia głową 10 razy w prawą i 10 razy w lewą stronę

pozycja rozkroczna skręty tułowia

.....pozycja rozkroczna opad tułowia w przód skręty tułowia w opadzie

.....pozycja zwarta krążenia w stawach kolanowych 10 razy w prawą i 10 razy w lewą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE GŁÓWNE trzymanie ushiro kesa gatame

1. Siad płotkarski skłon tułowia do nogi wyprostowanej prawa i lewa noga 2 serie po 10 powtórzeń
2. 10 przysiadów
3. Siad płotkarski zmiana na drugą nogę bez odrywania stóp od podłogi 2 serie po 10 powtórzeń
4. 10 „pompek”
5. Siad płotkarski w siadzie tym staramy się położyć na plecach lewa i prawa noga
6. 10 skłonów tułowia w przód „brzuski”
7. Stoimy w pozycji zwartej wykrok w przód i przysiad prawa i lewa noga 2 serie po 10 powtórzeń
8. 10 „pajacyków”
9. Podpór przodem przejście do podporu tyłem i zmiana 10 razy
10. W leżeniu na brzuchu 10 razy wznosy tułowia w tył

POWODZENIA ☐ ☐