

WTOREK .28.04. 2020

ROZGRZEWKA (przygotuj pas od judogi lub inny pasek, dwie butelki wody mineralnej 1,5 l)

Bieg w miejscu 30 sekund

Wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) skip A 30 sekund

Układamy pas na podłodze wykonujemy pajacyk podpór przodem z jednej strony pasa przeskok obunóż przez pas i również pajacyk podpór przodem 30 sekund

Stoimy w pozycji zwartej wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) skip C 30 sekund

Układamy pas na podłodze wykonujemy pajacyk leżenie tyłem i skłon tułowia („brzuszek”) z jednej strony pasa przeskok obunóż przez pas i również pajacyk leżenie tyłem i skłon tułowia („brzuszek”) 30 sekund

Stoimy w pozycji zwartej wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) opust ramion w dół i następnie wznos ramion w bok na wysokość barków 30 sekund

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń po następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁOWNE doskonalenie rzutu ERI SEOI NAGE będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

Poproś rodzica aby chwycił klapę od judogi a ty chwyć drugą tzn prawą klapę tak aby wykonywać wejścia na prawą stronę .

Rodzic trzyma mocno aby podczas twojego wejścia judoga pozostawała w tym samym miejscu.

Uchwyt na PRAWĄ stronę

Łapiemy prawą „klapę” judogi lewa ręka poniżej prawej

Wejście

prawa noga w przód

Odbicie z prawej nogi obrót tak aby stopy były równoległe w lekkim rozkroku staramy się naciągać judogę na siebie

Uchwyt na lewą stronę

Łapiemy lewą „klapę” judogi prawa ręka poniżej lewej

Wejście

Lewa noga w przód

Odbicie z lewej nogi obrót tak aby stopy były równoległe w lekkim rozkroku staramy się naciągać judogę na siebie

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Po każdym wejściu wykonujemy pajacyk i podpór przodem

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 20 „japońskich przysiadów”

POWODZENIA