

CZWARTEK 26.03.202-

Rozgrzewka

*bieg w miejscu .

*w biegu w miejscu 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 jedną i 10 razy w drugą stronę

pozycja rozkroczna skręty tułowia

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

.....pozycja zwarta krążenia w stawach kolanowych 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE PIERWSZE TRZYMANIE HONKE SAGA TAME

1. Siad płotkarski raz lewa raz prawa noga w przód 10 razy
2. 10 przysiadów
3. Siad płotkarski zmiana nóg bez podporu rękami 10 razy
4. 10 „pompek”
5. Siad płotkarski skłon tułowia do kolana nogi wyprostowanej
6. 10 skłonów tułowia w przód „brzuski”
7. Podpór przodem i z podporu przejście do siadu płotkarskiego raz prawą raz lewą nogą
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

Na zakończenie napisz na kartce nazwę dzisiejszej techniki i pięknie poodzabiaj litery

PIĄTEK 27.03.2020

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 jedną i 10 razy w drugą stronę

pozycja rozkroczna skręty tułowia

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

.....pozycja zwarta krążenia w stawach kolanowych 10 razy w jedna i 10 razy w drugą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE DRUGIE rzut TAI O TOSHI

PROSZĘ PRZYGOTOWAĆ DWA KAPCIE □ □

*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 kpacie były pomiędzy naszymi stopami wykonujemy

- półprzysiad raz na jedną raz na drugą nogę

-półprzysiad raz na jedną raz na drugą nogę i wykonanie skrętu tułowia w kierunku nogi zgiętej

-półprzysiad raz na jedną raz na drugą nogę i dotykamy łokciem kolana nogi zgiętej(prawy łokieć lewe kolano, lewy łokieć prawe kolano)

* trzy serie po 10 powtórzeń wejść jedno nóż na krzesło

W wydrukowanej karcie z technikami pokoloruj technikę TAI O TOSHI