

ŚRODA .29.04. 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 i wznosu tułowia w górę)
3. „brzuszki „ japońskie (siad na piętach „za rei” kładziemy się na plecach z tej pozycji 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

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE rzut ASHI GURUMA będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

Poproś rodzica aby chwycił judogę na plecach obiema rękami i mocno trzymał

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

Uchwyt na PRAWĄ stronę

Łapiemy prawą ręką lewą „kłapę” judogi a lewą ręką łapiemy koniec rękawa prawego od judogi

Wejście

prawa noga w przód

Odbicie z prawej nogi obrót tak aby stopy były równoległe i przełożenie nogi prawej w bok do szerokiego rozkroku ALE TAK ABY STOPA NIE DOTYKAŁA PODŁOGI (ok 10 cm nad podłogą) staramy się naciągać judogę na siebie tak aby łokieć prawej ręki wchodził pod prawą pachę judogi

Uchwyt na LEWĄ stronę

Łapiemy lewą ręką prawą „kłapę” judogi a prawą ręką łapiemy koniec rękawa lewego

Wejście

lewa noga w przód

Odbicie z lewej nogi obrót tak aby stopy były równoległe i przełożenie nogi lewej w bok do szerokiego rozkroku ALE TAK ABY STOPA NIE DOTYKAŁA PODŁOGI (ok 10 cm nad podłogą) staramy się naciągać judogę na siebie tak aby łokieć lewej ręki wchodził pod lewą pachę judogi

Wykonujemy trzy serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron

Na zakończenie wykonujemy 3 serie leżenie tyłem i po 20 skłonów tułowia w przód „brzuszki”

POWODZENIA